

## 平成26年度 女性のための護身術講座を開催しました

11月29日(土)アバンセ2階音楽スタジオで、女性ための護身術講座を開催しました。

講師にインパクト東京代表の森山奈央美さんを迎え、受講者19名で護身術のレクチャー及び実技を実施しました。

女性が自分を守るために、必要なこととして(1)自分の感覚、勘を信じる。(2)自分の安全・安心感を優先させる。(3)怒りや自尊感情を大切にすることの3つをあげた。

- (1) 自分の感覚、勘を信じる～人は皆、自己防衛本能を持っている。「嫌だな」「気持ちが悪い。」等は自分からの危険信号である。この感覚を是非大事にしてほしい。
- (2) 自分の安全・安心感を優先させる～女性は危険な場面でも、相手を理解し、受け入れようとしがちである。背景に女性に「NO」を言わせない社会の価値観があり、相手を受け入れ我慢する女性像は、加害者にとって都合が良い。
- (3) 怒りや自尊感情を大切にすること～「怒り」は自分が侵害されているという自分の内側からのシグナル。自分のために怒れないと、自分を守ることが難しい。自尊感情とは、自分が大事だという感覚。自尊感情をあげるためには「楽しいと思うこと。」「好きなことをする。」「背筋を伸ばす等、姿勢を良くする。」があげられる。

その後、はっきり「NO」を言って、断るロールプレイを行った。

「NO」と断る練習なのに、ついつい答えてしまったり、断る理由を言わなければ・・・と相手に気を使う受講生が多くみられた。理由を言うてしまうと、その理由を排除すれば、「YES」に変わると逆手に取られることも考えられる。「行きたくない。」「言いたくない。」などと気持ちを伝えることがポイントであり、断っても断っても繰り返し誘われる場合には、同じ言葉を「言いたくありません。」「言いたくありません。」「言いたくありません。」と何回も繰り返せば良いと教わった。



熱心に話を聴くみなさん



準備の姿勢

実技では、準備の姿勢、声出し、実際に手をつかまれた場合の手首引き等を二人一組で実践した。声を低く、はっきりと出すことでかなりの抑止力があることや、歩いている時に時々振り返ったり、まわりを見回すことで危険を回避できると説明された。

実際に暴力を受けた場合のデータを検証してみると、加害者は知り合いであるケースが多く、加害者にどんな相手を狙ったかと尋ねると、「おとなしそう」「警察に届けなさそうな人だった。」という答えが多い。「おとなしそうに見えないよう、女優のように颯爽と歩く」練習も行った。



手首引き



後ろから抱きつかれた場合

受講者の中には、「実際に後ろから抱きつかれた経験のある人」もいたが、とっさに相手を追いかけたそうで、「まわりの人が見守ってくれていたのが、心強かった。」と勇ましい体験談を語る人もいた。

最後に加害者の傾向として、共感能力の低さをあげられた。共感能力が非常に乏しく、鈍感である、共感しないと説明された。

#### ●参加者の感想から

- ・「NO」が言える人間になる。「NO」を言うのは難しい。
- ・低い声を出すのが普段はしない声なので、大変難しかった。
- ・簡単な動作で危険をさけることができることがわかりました。
- ・また、護身術講座を開いてほしい。
- ・いざという時に出来ることを色々知ることができたので、とても勉強になりました。  
うちに帰り、娘にも教えたいと思います。ありがとうございました。

#### ～書籍のご案内～

アバンセ情報サービスフロアでは、護身術やDVに関する本や資料の貸し出しをしています。

[← 一覧に戻る](#)



#### お問い合わせ先

佐賀県DV総合対策センター（アバンセ内）  
〒840-0815 佐賀県佐賀市天神三丁目2-11  
TEL: 0952-28-1492  
FAX: 0952-25-5591  
Mail: [dv@avance.or.jp](mailto:dv@avance.or.jp) ※メールによるご相談はお受けしていません。

[↑ このページの上へ](#)



[アクセス・交通機関のご案内](#) ▶

[お問い合わせ/ご意見/ご要望](#) ▶

**アバンセ**  
佐賀県立男女共同参画センター・佐賀県立生涯学習センター

〒840-0815  
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)  
TEL: 0952-26-0011 FAX: 0952-25-5591

【指定管理者】[公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)

Copyright (C) 2011 Avance All rights reserved

#### 開館時間

火曜～土曜日: 8時30分～22時00分  
日曜・祝日: 8時30分～17時00分  
(ホールは22時00分まで)

#### 休館日

毎週月曜日(祝日も含む)  
12月29日から翌年1月3日まで