

女性のための 護身術講習



★参加されるみなさまへ★

アバンセ1階の情報サービスフロアでは、生涯学習や男女共同参画に関する資料を提供しています。どなたでもご利用いただけます。お気軽にお立ち寄りください。

講師本

強い女は美しい 今日から使える護身術

(森山 奈央美・三宅 りお/著 新水社)

NPO 法人「ライフライツ インパクト東京」が提供する女性のための護身術を紹介。日常生活における護身のポイント、女性への暴力の基礎知識など収録。

(TRC より引用)

せとぎわの護身術

(藤田 市男/著 とらのまき社)

いきなり後ろから髪の毛をつかまれたらどうしますか？ 女性と子どものための危脱出法を状況別に図解します。激増する暴力犯罪から身を守るための入門書。(TRC より引用)

とっさのときにすぐ護れる 女性のための護身術

(伊藤 祐靖/著 講談社)

女性を対象に、独自の「護身術(生命力)講座」を主宰している元自衛官が、女性が自分の身を自身の手で護るために必要な技術と知恵を伝授。被害に遭わない姿勢、とっさのときの動き、すぐに動ける身体づくり方を解説する。(TRC より引用)

その他関連資料

- *実践護身術入門 (塩田 泰久/著 竹内書店新社)
- *ガールズ★護身術 (スタジオタッククリエイティブ)
- *女性のための防犯マニュアル (京師 美佳/監修 PHP 研究所)
- *セルフ・ディフェンス (橋本 明子/著 三五館)
- *1人暮らしの防犯マニュアル (生活安全向上委員会/編著 PHP 研究所)

1階情報サービスフロアに展示しています。貸出中の本は予約することもできます。