



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

0952-26-0011

[交通アクセス](#)
[お問い合わせ](#)
[男女共同参画センター](#)
[生涯学習センター](#)
[DV総合対策センター](#)
[相談する](#)
[図書を借りる](#)
[視聴覚機材や
PCを借りる](#)
[ホールや研修室を
借りる](#)

[トップページ](#) > [佐賀県DV総合対策センター](#) > [講座レポート](#) > [28年度](#) > [女性に対する暴力をなくすための啓発活動](#) > 平成28年度「女性のための護身術講座」を開催しました

平成28年度「女性のための護身術講座」を開催しました



11月12日（土）アバンセで「女性のための護身術講座」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17名で護身術のレクチャー及び実技を実施しました。

講師の森山先生は、知識・意識・技術の3つをそろえると被害に遭いにくいと説明されました。まず初めは知識を養うためのレクチャー。その中で基本的対処法として、NO・GO・TELLの3つがあり、NOとはイヤと言うこと、GOは逃げる、その場を去る、TELLは話す、相談すると説明されました。演習で相手に「イヤと言う。」練習をしましたが、なかなか断れず、いろんな理由を言ったり、あいまいな返事をする方も多く、はっきり断ることの難しさを学びました。

また「声」を使い相手をひるませることができることも教わり、低く太い声を出す練習をしました。更に人間には本来持っている危険を察知する能力があり、自分の危険センサーを信じることも大切だと言われました。「何か変だな」「何かイヤな予感がする」等の自分の感覚は頼りになるので、そう感じる、五感・六感を大事にするよう呼びかけられました。

レクチャーの後は、いよいよ実技！姿勢を正し颯爽と歩く練習や、周囲に目を配り、時々後ろを振り返る習慣をつけるのと良いと説明されました。ほかにも、レディ・スタンス（防御と拒否の意志を示す姿勢）や自己防衛のやり方を参加者みんなで実践しました。

主催：公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団



レディ・スタンス



自己防衛の実技

参加者の感想より

- 「私にできるかな？」と思っていましたが、想像していたより出来て、イザという時役に立ちそうです。
- 声を出すことがとても大事だと言うこと。普段の生活でこんなに大きな声を出すことがあまりないので、「大きな声」に緊張したが、出せたのでよかった。
- 知識・意識を持つ事で護身になるという事、まず姿勢を意識しようと思いました。
- NOと言う大切さ、嫌なことは嫌とはっきり言おうと思いました。女性の自分でも自信が持てました。子どもも早い段階で、こういった講座を受ける機会があったらなと思いました。
- 五感・六感を常日頃からきたえておく必要があるのだと思いました。大変楽しい中で、護身術のためのお話、実技を学ぶことができました。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。](#)

[戻る](#)

[アバンセとは](#) | [リンク集](#) | [公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)



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

TEL : 0952-26-0011
FAX : 0952-25-5591

〒840-0815
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんだんどの森内)

[交通アクセス](#)

[お問い合わせ](#)

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

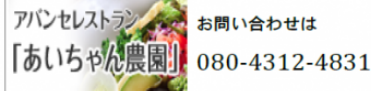
毎週月曜日(祝日も含む)
12月29日から翌年1月3日まで

[館内フロアマップ](#) >>

[施設利用の手続き](#) >>

[利用料金表](#) >>

[施設利用Q&A](#) >>



Copyright (C) 2019 Avance All rights reserved 【指定管理者】 公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団

