

平成27年度「女性のための護身術講座」を開催しました

女性のための護身術講座



11月14日(土)「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18名で護身術のレクチャー及び実技を実施しました。

この講座は内閣府が定める『女性に対する暴力をなくす運動期間』(11月12日～11月25日)に合わせて毎年開催し、今年で3回目となります。

講座の前半は講師によるレクチャー、その後実技という形式で進められました。

レクチャーでは、自分の感情や、感覚、勘を信じること、自分の安全、安心感を優先させること、怒りや自尊心(スイッチ)を大切にすることなどを説明されました。

また、「断ることの難しさ」を体得するために、講師の問いかけに、「NO」と答えるロールプレイも行いました。断る際、断る理由を言う方がいましたが、理由を言わずに、気持ちを伝え、しつこい誘いには同じ言葉を「嫌です。」「嫌です。」と繰り返すことも有効であると指導されました。

実技では、準備の姿勢(レディ・スタンス)や、声だし、手首引きなどを実践しました。

主催：公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団



レクチャーの様子



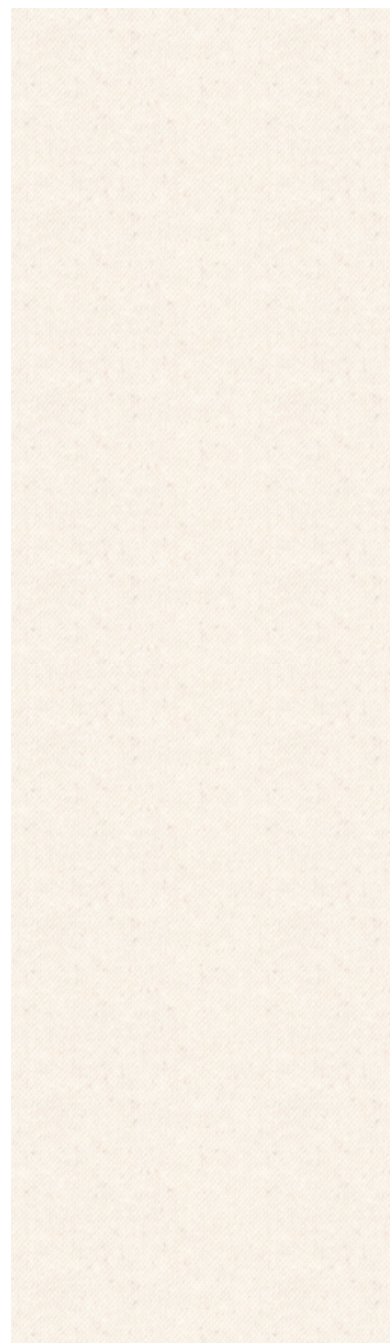
手首引き



後半の実技の様子

～参加者の感想より～

- ◆ 初めて、護身術をしました。「なるほど!」「役に立ちそう!」と思う事ばかりだったので、本当に参加して良かったです。断る時は、うそをついたり理由を言うのではなく、「NO!嫌です。」とはっきり言うことも大切なんだな、悪い気はしないなと思いました。友だちや親にも今日のことを伝えていこうと思います。ありがとうございました。



- ◆ いざという時の具体的な動き方、声の出し方を教えていただいたので、とても勉強になった。腕を振りほどくとき、腰から回すことを忘れないようにしたいと思いました。日常で、不安を感じる時は、気のせいと片付けず、行動に出ることの大切さを学びました。具体的なことを教えていただくことが出来て良かったです。ありがとうございました。
- ◆ 以前から護身術を習いたいと思っていたので、とても良い経験になりました。自分の直感を信じること。正しい知識を持つことが大事であること。人のことよりも、自分の身を守ることを優先させること。私は何事も考えすぎてしまう傾向になるので、自分の直感や嫌だという気持ちを大切にしようと思いました。
- ◆ 身近な人から被害を受ける事が多いと聞いて、そういった時に、しっかりと“NO”と言う事が大切だなと思いました。倒れたら何もできないと思っていたけど、落ち着いて対処することで、何とかなるんだという事がわかった。今日はありがとうございました。
- ◆ ジェンダーと自尊感情の向上へ向けてのレクチャーと護身のための技がセットになった講座で、とても分かり易かった。また、笑顔も出る楽しい講座だった。

～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DVIに関する本や資料の貸し出しをしています。

[<< 戻る](#)

[↑ このページの上へ](#)

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

 [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