

アバンセ NOW

情報誌

Vol. 117 2025.6

NPO法人ライフライツインパクト東京代表
護身インストラクター

もり やま な お み

森山 奈央美さん

阪神・淡路大震災時に、女性への性暴力事件が起こったことをきっかけに、女性と子どもの安全・安心を守る護身プログラムを提供する活動を1997年2月から始める。

「女性のための護身法ワークショップ」を開催するほか、行政や学校、企業、女性支援施設などで身体と心を守るすべを伝えている。2013年から、佐賀県DV総合対策センター主催の「女性のための護身術講習」の講師をつとめている。



CONTENTS

P2-3

佐賀県DV総合対策センター 特集インタビュー

NPO法人ライフライツインパクト東京代表
護身インストラクター
森山 奈央美さん

- ・相談窓口開設のお知らせ
- ・新所長の挨拶

P4-5

男女共同参画センター

・6月23日～29日は「男女共同参画週間」

P6-7

生涯学習センター

・こんにちは！公民館
・まなびいフェスタのお知らせ

P8

オンラインで貸出施設の仮予約ができるようになりました！

自分の心と身体は自分で守ろう

佐賀県DV総合対策センター主催「女性のための護身術講習」の講師、NPO法人ライフライツインパクト東京代表の森山奈央美さんに、女性が自分の身は自分で守ることの大切さや、護身術を通して伝えたいメッセージについて、お話を伺いました。



1 活動を始められたきっかけや活動内容について

阪神・淡路大震災(1995年)の時に、女性に対する性暴力が起こったことを知り、女性にとって自分で自分を守るスキルが必要だと感じたことが活動のきっかけです。

現在は東京ウィメンズプラザで定期的に講習会を開催するほか、男女共同参画センターや女性支援施設などで派遣講習を行っています。

提供しているプログラムは2種類あります。1つは「護身法ワークショップ」。これはレクチャーと実技が半々の内容で、実技はその場から逃げるものになっています。もう1つは「インパクト」という、1970年代の米国で女性のために開発されたセルフディフェンスプログラムです。インパクトの最大の特徴は、フルプロテクターを付けた暴漢役の男性講師(マガー)がいることです。受講者は習った技を使ってマガーとファイトしノックアウトします。それは全力で自分自身を守る体験であり、加害者(暴力をふるう者、尊厳を踏みにじる者、理不尽な出来事など)に打ち勝つ成功体験でもあります。



セルフディフェンスプログラム
「インパクト」実践の様子

2 女性が自分の身は自分で守ることの大切さについて

自分で自分を守るのは基本的には当たり前のことです。守ってもらうということは、自分という乗り物のハンドルを自分以外に握られることでもあり、これは主体性の問題です。

女性をターゲットにした事件が日々起こり、多くの女性が様々な危険を感じている一方、対処の方法を学ぶ機会は殆どありません。これでは不安を感じるのは当然です。

ただ本来、人間には危険を察知する力、自分で自分を守る力があります。その元々持っている力に気付くのが、護身を学ぶことの大きなメリットでもあります。また女性は潜在的に力に対する不安を抱えていて、それが自尊感情を下げてしまうこともあります。自尊感情が下がると、暴力を受け入れやすい状態になってしまいとても危険です。

自分の力を信じ、自分で自分を守ることは可能かもしれないと思えることは、とても重要なのです。そしてなぜ自分を守るのか、それは「大切な自分」だから。この意識を明確にもつことが護身の第一歩です。

誰にも話せず、悩んでいませんか？

相談無料

秘密厳守

佐賀県DV総合対策センターでは、DV(配偶者や交際相手からの暴力や暴言など)、家族のこと、職場の人間関係など、あなたの様々な悩みについて相談できる相談窓口を開設しています。ひとりで悩まず、まずはお電話ください。

詳しくはこちら
アバンセHP(相談一覧)



NEW R7.4.1開設
DV専用相談／TEL.0952-23-3630

電話・面談(予約制) 火・木～土曜 9:00～18:00
水曜 9:00～21:00
日曜・祝日 9:00～16:30

LGBTsに関する相談
TEL.090-1926-8339

電話 毎月第2土曜、第4木曜
14:00～16:00

女性総合相談
TEL.0952-26-0018

電話・面談(予約制)

火・木～土曜 9:00～18:00
水曜 9:00～21:00
日曜・祝日 9:00～16:30

「女性のための法律相談」(予約制)
毎月第1土曜・第3木曜／13:00～16:00

「女性のためのこころの相談」(予約制)
毎月第1木曜・第3土曜／14:00～16:00

お問い合わせ 佐賀県DV総合対策センター(アバンセ内) TEL.0952-28-1492

～自分が大事な存在であると認識する大事さ～

【女性のための護身術】

3 護身術を通して伝えたいメッセージについて

自分を守る方法を学ぶということは、自分を大事にする方法を学ぶということです。安全を出来る範囲でコントロールし、自分の体や気持ちを大事にしながら、安心感をもって生きる。護身はそのための効果的なスキルです。

不安や恐れは気付かないうちに行動や気持ちを制限してしまいますし、暴力被害に遭うと辛い状態が続くこともあります。自分で自分を守る方法は知っておくに越したことはありません。それに自分の持っている力に気付かないのは、本当にもったいないと思います。講習に参加した女性たちを見ていると、皆力を持っていると感じます。そして元々持っている力に気付くことで、よりその人らしくなっていくというか、丸ごとの自分になっていく、それが護身の魅力だと思います。私は女性がその人らしく、自分の人生の主演として堂々と生きる姿が見たいと思っています。護身を通してそのお手伝いが少しでも出来たらこんなに嬉しいことはありません。



昨年度アバンセで実施した「護身法ワークショップ」の様子

— お知らせ —

令和7年度も「女性のための護身術講習」を実施する予定です。

日程など詳しくはアバンセHP内(DV総合対策センターページ)でお知らせします。



NPO法人ライフラインパクト東京代表
護身インストラクター

もりやま なおみ
森山 奈央美さん

新所長の挨拶

令和7年4月1日付で佐賀県DV総合対策センター所長に就任しました末次伊津子と申します。

前任の菖蒲庸子所長から引き継ぎを受け、このような重要な立場を任せていただくことになり、身の引き締まる思いです。

私はこれまで、佐賀市で、保健師として住民の皆様の健康づくりや、こども家庭・ひとり親・女性等の相談業務に長く携わってまいりました。

立場は異なりますが、市役所での経験を活かして、DVや性暴力の予防、またそうした被害を最小限に食い止められるよう尽力してまいりたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



佐賀県DV総合対策センター
すえつぎ いっこ
新所長 **末次 伊津子**

男性総合相談
TEL.080-6426-3867

電話

毎週水曜(祝日は除く) 19:00～21:00

面談(予約制)

毎月第4土曜 14:00～16:00

※面談の予約が入っていない場合には
電話相談に応じます。

[面談の予約時間]

火～金曜・日曜・祝日 9:30～16:00

(いずれも月曜・年末年始を除く)

誰でも、どこでも、自分らしく

6月23日～29日は「男女共同参画週間」

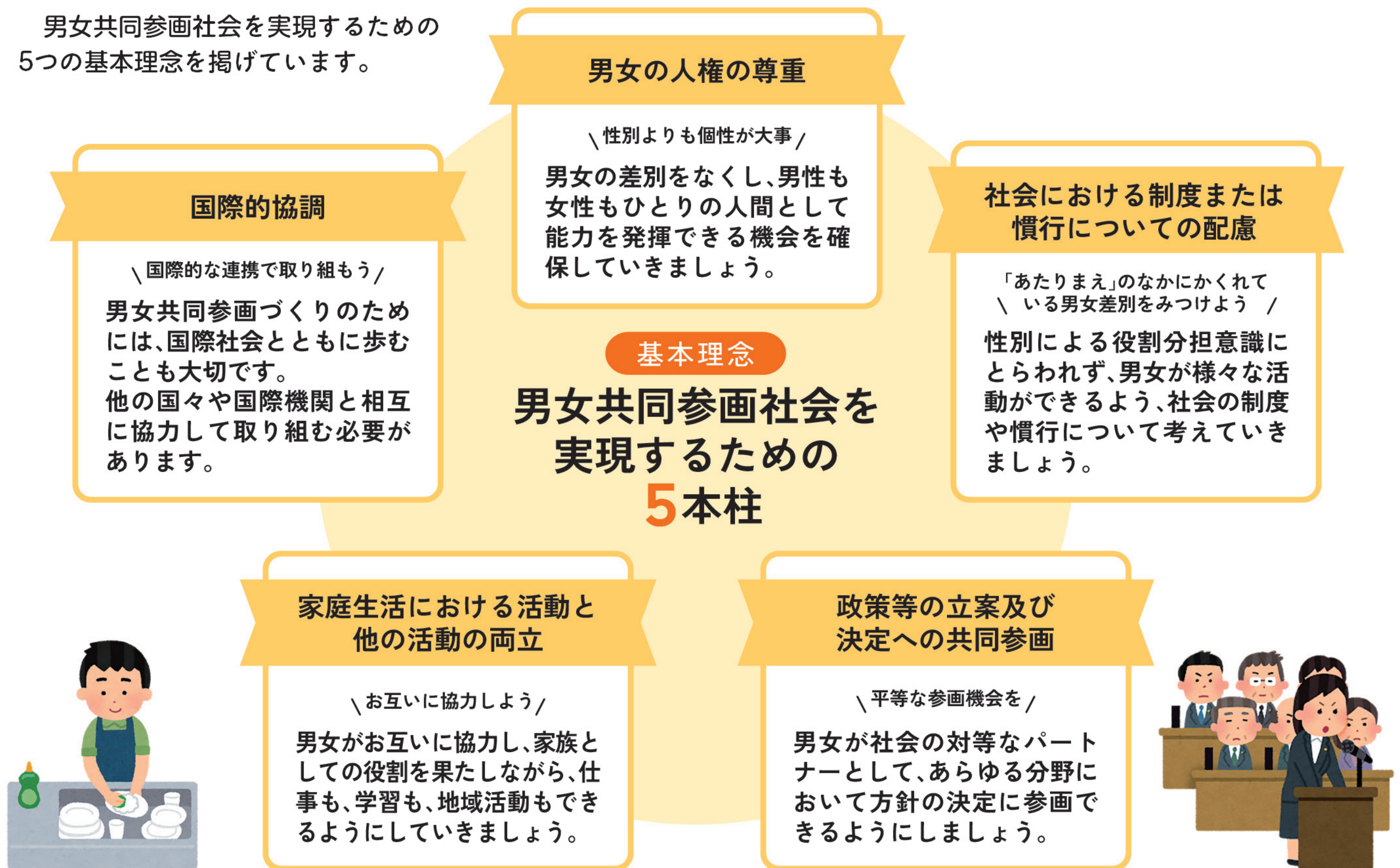
男女共同参画社会基本法がスタートした1999年6月23日をきっかけに、男女共同参画社会基本法の目的や基本理念について理解を深めることを目指し、毎年6月23日から6月29日までを「男女共同参画週間」としています。

●男女共同参画社会とは

「男女共同参画社会基本法」には男女共同参画社会を、「男女が、社会の対等な構成員として、自らの意思によって社会のあらゆる分野における活動に参画する機会が確保され、もって男女が均等に政治的、経済的、社会的及び文化的利益を享受することができ、かつ、共に責任を担うべき社会」（男女共同参画社会基本法第2条）と定義しています。

●男女共同参画社会基本法では

男女共同参画社会を実現するための5つの基本理念を掲げています。



男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには 政府や地方公共団体だけでなく、一人ひとりの取組が必要です。

●男女共同参画週間にあわせて、アバンセで開催します。

「男女共同参画週間パネル展」

と き:令和7年6月4日(水)～6月29日(日)
ところ:アバンセ1階 展示ギャラリー、
展示コーナー

「情報サービスフロア スタンプキャンペーン」

と き:令和7年6月3日(火)～6月29日(日)

情報サービスフロアの本を借りて、スタンプを6個集めると、記念品をプレゼントします。 ※記念品には数に限りがあります。

佐賀県の女性の参画状況

自治会長に占める女性の割合

佐賀県平均値 **2.5%**
全国平均値 **7.3%**

女性の参画が重要と言われているのに、佐賀県は女性の自治会長が全国で43番目に少ないです。女性のリーダーが少ないと、女性の意見が反映されにくいです。



出典：内閣府「地方公共団体における男女共同参画社会の形成又は女性に関する施策の推進状況」（原則2024年7月1日現在）

都道府県防災会議の委員に占める女性の割合

佐賀県平均値 **26.4%**
全国平均値 **23.3%**

災害時に必要な支援は男女で異なるため、防災対策には男女双方が関わることが大切です。



出典：内閣府「地方公共団体における男女共同参画社会の形成又は女性に関する施策の推進状況」（原則2024年4月1日現在）

令和7年度からアバンセでは、女性の割合が増えるために、「自治会における女性参画推進事業」を実施します。



詳しくは、「全国女性の参画マップ」で検索→



女性の視点を反映することは、地域の防災力向上にもつながります。地方防災会議の委員や自治会長及び自治会役員に占める女性の割合を高めることが大切です。



防災分野に男女共同参画の視点を！



「令和6年度 男女共同参画の視点を取り入れた防災リーダー養成講座」のご紹介

男女共同参画の視点を取り入れた避難所の運営を地域に広く浸透させることと、男女共同参画の視点を持って活動する防災リーダーの育成を目的として、3回連続講座と交流会を開催しています。

令和6年度は、唐津市（危機管理防災課・男女共同参画課）と共催し、唐津市で開催しました。

災害に強いまちをつくるには



私たちができることは…



講座では、多様な立場の住民が参画し、関わるができる地域防災の進め方や、過去の大規模災害での男女で異なる被災経験と対策から、女性が組織や団体の意思決定の場にいることの意味と重要性を学びました。また、災害時の女性と子どもに対する暴力被害の実態から、私たちができる対策を考えました。

地域で活かせる防災術



防災資機材を使って避難所運営訓練



— お知らせ —

令和7年度も「男女共同参画の視点を取り入れた防災リーダー養成講座」を実施します。日程など詳しくはアバンセホームページでお知らせします。

「令和6年度 男女共同参画お届け講座」のご紹介

団体などの勉強会などに、講師を派遣する「男女共同参画お届け講座」の1コマでは、避難所運営を模擬体験できる「HUG（避難所運営ゲーム）」を通して、「男女共同参画の視点を取り入れた避難所運営」を考える講座を開催しました。HUGを通して、想定していなかった多様な避難者や避難所で起こる出来事について考え、男女共同参画の視点の必要性を学びました。

写真は、佐賀市の巨勢校区自主防災協議会での講座の様子です。



令和7年度も男女共同参画お届け講座は実施します。詳細はコチラ↓





こんにちは! 公民館

みなさんが思う公民館とはどのような場所でしょうか。佐賀県には現在、約130館の公民館等施設があります。
このコーナーでは、地域に根を下ろし、住民のみなさんと共に、日々様々な活動に取り組む県内の公民館を紹介します。



課題解決支援講座(令和2年度 武内公民館で開催)



伊万里市との境に位置し、樹齢120年と推定される馬場の山桜や、世界一の登り窯「飛龍窯」などの観光名所が点在する武雄市の武内町。人口約2,000人の町の中心に位置するのが今回紹介する武内公民館です。

武内町では近年、人口減少やイノシシ被害の拡大など、まちの課題が山積しています。若い世代にも現状を知ってもらい、共に課題に立ち向かおうと、武内公民館は令和2年度、県立生涯学習センターの事業「課題解決支援講座」に手をあげて講座を実施。町民50人が参加したワークショップを開き、そこで出た声をもとに、飛龍窯を活用したアウトドアイベント「武火つむぎ」の開催へとつなげました。“作る、食べる、遊ぶ、見る”を楽しめるイベントは口コミで広がり、年々来場者は増加。去年は、市内外から約500人が来場しました。

令和5年度には町内の40歳以下の若手を対象にしたまちづくりワークショップを開催し、武内の課題や、それぞれがやってみたいことを気軽に話せる場にしました。このワークショップをきっかけに「気楽にまちづくり」チームを結成。現在では、町内の19～40歳代の17人で活動しています。様々なイベントや活動の企画をおこない、去年は飛龍窯で「夜桜サウナ」を、武内神社そばの公園で子どもたちのために「武内町きもだめし『おばけの森』」を開催しました。若者を巻き込んだ公民館活動が評価され、令和6年度には「文部科学省優良公民館表彰」を受賞しました。

「武火つむぎ」で
大声を競う子どもたち

わあ



武内町きもだめし『おばけの森』



文部科学省
優良公民館表彰



受賞の喜びを小松政 武雄市長に報告しました



NOW
全国から注目!
 地域住民とついに
 地域の課題解決に
 取り組んでいます



武内公民館 職員のみなさん (取材日:令和7年3月18日)

活動が地域全体に広がる中で、公民館が地域の人々の伴走者としてあり続けるために、活動の火種を守る灯台守となってくれる人がいてくれたらと願っていました。そんな折、目をつけたのが地域おこし協力隊制度でした。

どんな人に担ってもらいたいか、協議を重ねる中、たどり着いた協力隊の肩書は「まちのコミュニティ焙煎士」。協力隊の活動の場として、公民館内にコミュニティカフェを設ける計画を立てました。武内で繰り広げられる、日々の営みの美しさや良さを引き出し、まるでコーヒーを焙煎するように、カフェに来た人を香り豊かに包み込む人になってほしいという思いを込めて名付けました。



地域おこし協力隊
 庄司明美さん

こういう所があるから
 “武内っていいよね”って
 思ってもらえる場所にしたいな♪

満を持して、今春には千葉県で理学療法士をしていた庄司明美さんが着任。カフェは今秋オープン予定で、庄司さんは現在、武内の人との交流を通して、町に根を下ろし始めています。

公民館職員として、これまでの活動を牽引してきた主事の古賀浩紀さん(現在は、武雄市男女参画・市民協働課)は「カフェが町の中心的存在になって、町の人だけでなく、町外の人、みんながふらっと立ち寄れて、新たな交流が生まれるような場所になれば」と思いを寄せます。若者が主体となって広がっていくまちの活動を見守る浦郷政紹館長は「活動もくたびれたら意味がない。長く続けるためにも楽しまないといけないよ」とエールを送りました。

まちの
 コミュニティカフェ ▶▶
 インスタグラム



武内公民館の
 最新情報はコチラ ▶▶
 Facebookページ



毎年、
 大好評!



11月9日(日)開催!

子どもから大人まで学びの楽しさに出会える
 「まなびいフェスタ」
見て、触れて、楽しむ「まなびの扉」を
 開けてみませんか?

これまでの
 開催レポートはこちら ▶▶



お問い合わせ先 ☎ **0952-26-0011**



大学生による
 和太鼓のステージ!



ものづくりなど多彩な
 体験ワークショップ



〈昨年度の様子〉

オンラインで貸出施設の仮予約ができるようになりました！

オンラインで仮予約・取消、予約状況の確認を行うには、「アバンセ予約システム 利用登録」の際に発行される、**ID(利用者番号)**と**パスワード**が必要です。

初めてアバンセを利用する方

1 利用者登録

- ①アバンセホームページトップの「**施設予約状況**」をクリック。
- ②「アバンセ予約システム」トップページの画面右上「メニュー」より「**利用登録**」をクリック。
表示された画面に必要事項を入力し、画面の案内に従って手続きを行ってください。
※団体登録の場合は、活動内容がわかる資料(会則、規約等)の提出が必要です。

2 登録完了

登録したメールアドレス宛に、**利用者ID(登録番号)**と**仮パスワード**を発行します。
(登録には数日かかる場合があります)



仮予約、取消、 予約状況の確認

- ①「アバンセ予約システム」トップページの画面右上「ログイン」をクリック。
- ②**IDとパスワード**を入力。
- ③「マイページ」で仮予約・取消、予約状況の確認ができます。

窓口の受付時間 火曜～土曜9:00～17:00／日曜、祝日9:00～17:00 ※月曜は休館日です

お問い合わせ アバンセ貸館受付 TEL 0952-26-0011／FAX 0952-25-5591／Eメール kashikan@avance.or.jp

施設予約
システム



令和7年2月までに利用者登録のある方

1 メールアドレスの追加

- ①すでに登録されている「利用者登録情報」へメールアドレスの追加が必要です。
- ②貸館受付Eメール(kashikan@avance.or.jp)宛に「登録したいメールアドレス」をメールにてお知らせください。
- ③貸館受付から、**登録追加完了とID発行のお知らせが届きます**。(登録には数日かかる場合があります)

2 パスワードの設定

- ①アバンセホームページトップの「施設予約状況」をクリック。
- ②「アバンセ予約システム」トップページの画面右上「メニュー」より「ログイン」をクリック。
- ③パスワード再設定「**パスワードを忘れた場合**」をクリック。
- ④IDと登録したメールアドレスを入力し、**発行ボタン**をクリック。

3 登録完了

- ①登録したメールアドレスに「確認キー」が送信されます。
- ②パスワード再設定画面に戻り、**受信した「確認キー」と「パスワード」**を入力する。
- ③「**登録**」をクリック。



ACCESS



P アバンセ南出入口に屋根付身障者用駐車場(5台分)があります。 ※どんだんどの森周回道路は一方通行です。

- JR佐賀駅から徒歩約10分
- 駐車場に限りがありますので、できるだけ公共の交通機関をご利用ください。
- 開館時間：火～土 8:30～22:00 日・祝 8:30～17:00
休 館 日：毎週月曜日、12月29日～1月3日
- アバンセは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の愛称です。
- 「アバンセ (avance)」はスペイン語で「前進」という意味です。
- 『アバンセNOW』はアバンセの今をお伝えする情報誌です。

アバンセNOW
Vol.117 2025.6月号

●発行・企画／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(アバンセ)
〒840-0815 佐賀市天神三丁目2-11
TEL 0952-26-0011 FAX 0952-25-5591
E-mail daihyo@avance.or.jp URL <https://www.avance.or.jp/>



この印刷物は、E3PAのゴールドプラス基準に適合した地球環境にやさしい印刷方法で作成されています
E3PA:環境保護印刷推進協議会
<https://www.e3pa.com>

P20-0193