

平成25年度「女性のための護身術講座」を開催しました

○アバンセ自主事業「女性のための護身術講座」

11月1日(金)アバンセ2階音楽スタジオで、平成25年度の自主事業として、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、護身術のレクチャー及び実技を実施しました。レクチャーでは、護身術のスキルを身につけ、選択肢が増えることで、自己評価のおきどころが変化すること。「ひったくり」の場合は、後ろからひたつられるのが、全体の90%以上なので、時々後ろを振り返ることが防犯対策として有効であること。

性被害においても、加害者が相手を物色する際に、一定時間相手を監察する傾向があることから、時々後ろを振り返り向く、振り返ることで狙われないように防衛できることを指導いただきました。

最後に「みなさんの勤は正しい。自分の中から危険を知らせるメッセージは大事で、あてになるので自分の感情・感覚を信じてほしい。」と話されました。



森山講師によるレクチャー



メモを取り熱心に話をきくみなさん

自分の気持ちを伝える練習として、実際に「NO」と言うロールプレイを体験しました。「NO」と言ったことで相手を拒絶しているわけではないことや、本当に「NO」だということに相手が気づけないこと等をレクチャーいただきました。

レクチャーの後、立ち方、歩き方、準備の姿勢、声出し、手首引き等の実技を行いました。



森山講師のレディスタンス
(身を守る準備の姿勢)



実技指導の様子

<参加者の感想から>

- 簡単に護身ができるすべを得たので、気持ちが随分楽になった。年1回受けたい。
- 中学・高校生にも、指導してほしいと思いました。
- 今後の生き方でこの講座を思い出す事が少ない方が、楽に生きられるでしょうが、何かの時に自分を救ってくれるかもしれない。
- 具体的で、とても分かりやすかった。心のケアにもなりました。

～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DVI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 ※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

[アクセス・交通機関のご案内](#) ▶

[お問い合わせ/ご意見・ご要望](#) ▶

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