

セルフ・ディフェンス講座をはじめるとにあたり

2006 年度より、セルフ・ディフェンス事業を開始しました。

大切な私の心と身体を守るために、必要な知識を学び、誰もができる護身の方法を、一緒に練習していく講座です。

地域活動や PTA 活動などでとりあげてみませんか？

特定非営利活動法人青い空一子ども・人権・非暴力

当団体は、1996年より CAP プログラムの提供を開始し、小学校や中学校、保育園・幼稚園、児童館などで、CAP ワークショップを行っています。2003 年より「NPO 法人青い空一子ども・人権・非暴力」として法人化し、誰もが安心して暮らせる暴力のない社会の実現のために、下記のプログラムを提供しています。

- CAP（子どもへの暴力防止）ワークショップ
- セルフ・ディフェンス講座
- 子ども育ち、人権・非暴力に関する講演会、ワークショップ

申し込み・問合せ先

〒173-0014 東京都板橋区大山東町24-16 トレポー大沼 502 号室
TEL/080-4320-4843(月・木 12~18時)
FAX/03-6740-7718
<http://www.npo-aoisora.net>

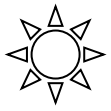
お気軽に
お問い合わせ
ください

NPO 法人青い空一子ども・人権・非暴力

セルフ・ディフェンス

～大切な私の心と身体を守るために～

の ご 案 内



セルフ・ディフェンスってなに？

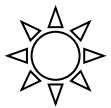
セルフ・ディフェンスとは、自分の心と身体を自分自身の力で守る^{すべ}術です。

皆さんは、通勤・通学の行き帰りなど、あるいは仕事中や買い物途中に、ドキリとした経験はありませんか。私たちの周りには、スリや引ったくり、痴漢、嫌な感じの声かけや視線など安全や安心を脅かすことが多くあります。また家、職場・学校においてもドメスティック・バイオレンス、セクシュアル・ハラスメントやいじめやなどの暴力が存在します。

しかし、誰一人として、暴力を受けていい人間はいません。もし、そんな危険や暴力にあった時やあいそうな時、どのように自分を守ったらいいのでしょうか。

正しい知識と情報、そして具体的な方法の練習で、自分自身の安心感を高めていくことができます。

大切な自分を信頼し、自分の心と身体を守ること、それがセルフ・ディフェンスです。



どんなことをするの？

様々な暴力に対処するための考え方、心のもち方、実際の動作について学びます。講義を聞いたり、実際に身体を動かしたりしながら、練習をしていきます。

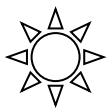
どなたでも、無理なく、ご自分のペースで参加できます。

◆大切なわたしの心とからだを守るために知ろう

- ・パーソナルスペース
- ・体のしくみ
- ・性暴力の神話と真実

◆基本動作を練習しよう

- ・立ち方
- ・声の出し方
- ・手を使って自分を守る方法
- ・足を使って自分を守る方法



どんな講座なの？

自分自身の大切さや自分の力を

感じるができる講座です。

参加者：18歳以上の女性、どなたでも

定員：25名

時間：120分（時間についてはご相談ください）

場所：会議室・視聴覚室など

費用：35,000円（交通費を含む）

女性だけの問題でなく、子ども同士のいじめ対策になりそうです。「自分がけがをしないで」という考え方もとてもよいと思いました。

具体的な方法を示され練習したのは良かった。最近の事件を例に出してもらうのはわかりやすかった。

参加者の声から

思ったほどの力を入れなくてもできるのが良かった。

相手を攻撃するのではなく、価値ある自分を守るための目的に賛同しました。具体的な動作がわかりやすかった。