

令和7年度女性のための護身術講座実施報告書

| | |
|--------|---|
| 名 称 | 女性のための護身術講座 |
| 目 的 | 女性への暴力(暴漢・痴漢や性暴力・強盗)から女性自身が自分の身体を守る実践的な方法を学ぶ。 |
| 対 象 | 一般 |
| 当日参加人数 | 13名 |
| 開催場所 | 上尾公民館401 |
| 日 時 | 令和8年3月7日(土) 14時00分から16時00分 |
| 講 師 | リアライズ YOKOHAMA 代表 橋本 明子(WEN-DO インストラクター) |
| 開催内容 | <ul style="list-style-type: none"> ・女性が女性のために伝えて行く自分の心と身体を護るカナダ発祥のプログラムを実践する。 ・最小限の力で犯罪や暴力から自分自身を護る技を学びました。 ・嫌だなという自分の気持ちを大切にすること。我慢せず、他人が自分の不快な領域に入ってきた場合は距離をとることが重要であるメッセージを参加者に伝えていました。 |
| 参加者の声 | <ul style="list-style-type: none"> ・大変有意義でした。若い人にもっと広めて欲しいです。 ・大変わかりやすく楽しく学ぶことができました。 |
| 当日の様子 |  |