

平成 28 年度 講座実施報告書

講座の名称	女性のための「自分を護る力に気づく」ワークショップ からだとこころの底デカラ		
講座の目的	性暴力が増加している中で、女性たちが受ける危険性のあるいわれなき暴力から、身体と心を守るために必要な基礎的な「性」の知識ととっさの「技」を学び、自分自身を護るためにできることを実感する。 「女性に対する暴力をなくす運動（パープルリボン運動）」の一環として実施する。		
募集対象	長野県内在住・在勤・在学の女性		
定員人数	20名	申込人数	12名
		当日参加人数	14名
申込方法	電話（29%）、FAX（21%）、メール（21%）、持参（29%）		
託児	4名（申込4名、欠席なし）		
回数	1回		
開催場所	長野県男女共同参画センター 視聴覚室		
開催内容	日時	内容	ファシリテーター
	11月19日 (土) 13:00～16:00	Wen-Do（セルフディフェンスプログラム）の実践 自分を大切にするための基本的な性知識の講義	竹内 未希代 さん きりりネットワーク代表 カナダ・Wen-Do スピーカーズビューロー
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> ・具体的な護身術の方法や、自分の身は自分で守るということを知ることができてよかったです。力を得ました。 ・自分を守る手段を増やせました。今まで逃げていたけど、「いやだ」と意志を伝える、大声を出す、これをこれからやりたいです。 ・自分の安全を守る力を見つけれられて良かった。とてもためになりました。 ・大きな声を出す機会があまりなく、いざという時どう声を出すかという訓練になり、大変役に立ちました。自分の持つ力の再発見ができました。 ・性病や性教育の実情についても知ることができて良かったです。また、聴きたいと思いました。 ・知らないことだらけ。知っていたけど意識したことのない事だらけだったことを本当に学びました。 ・実際にやるという点がとても良かったです。ためになりました。友人に報告しようと思います。 ・子ども達と一緒に受講できて、「子どもも、自分で自分を護る事が出来る！」と信じる…親として、大切な事を学んだ気がします。 ・とても勉強になりました。これから、虐待・DV防止の活動をしていきたい。 		

(チラシ)

女性のための
「自分を護る力に気づく」ワークショップ

「からだとこころの底デカラ」

女性の人生を護る
「使える性知識」「心の力（チカラ）」[とっさのけり]に出会いませんか。

11/19
(土)
13:00～16:00

講師
竹内 未希代 さん

「きりりネットワーク」代表
2003年カナダ・Wen-Do
スピーカーズ ビューロー 取得

講座では自分を守るための知識とWen-Doの実践を行います。
[Wen-Do]とは、1979年にカナダで誕生した女性のための自己防衛プログラムです。

対象：長野県内在住・在勤・在学の女性（高校生以上）
中学生は親同伴での参加可（要相談）

- 定員：20名（先着順）
- 場所：長野県男女共同参画センター「あいとびあ」（奥田記念）
- 申込方法：電話、FAX、E-Mailにてお申し込みください。
- 申込締切：平成28年11月16日（水）
- 託児料：平成28年11月（水）（※）1歳以上～未就学児（※）10名程度
- 持ち物：パスポート（席に置くため）、筆記用具、お飲み物

※1時間未満と別室で行いますので、動きやすい服装でお越しください（スカート不可）

長野県男女共同参画センター「あいとびあ」

(写真)

