

## あなたの安全度を高める セルフケアとセルフディフェンス

日 時：2013年6月8日 開講  
午後1時30分～3時30分  
会 場：交流ラウンジ、セミナー  
ーム1、多目的ルーム

身体の安全と暴力についての正しい知識を身につけ、暴力の被害にあわないための方法や実技を学びました。合わせて、自分でできるセルフケアも習得しました。

開講日／6月8日、15日、7月6日午前・午後、20日土曜全5回  
講 師／

高山直子さん(NPO法人サポートハウスじょむ カウンセラー)  
松尾奈々さん(SDIO インストラクター)  
大沼もと子さん(Wen-Do インストラクター)  
塚田恵さん(いきいきからだほぐしの会 代表)

参加人数／述べ69人(女性69人)

受講料／2,500円

### ご意見ご感想をいただきました

- ・セルフディフェンスとリラクゼーションの組み合わせがとても面白かったです。
- ・初めて講座に参加しました。座学から実技までとても充実した内容でした。不審者に遭遇したときの対処法、本当に勉強になりました。友だちや未来の子ども、孫に伝えていきたいです。
- ・いざという時の護身術が、職場でも活用できると思いました。
- ・深呼吸の大切さは、平常心を取り戻し冷静に対処できること、ストレスや不眠にも効果があることを学びました。自分を守るために大きな声を出して逃げる機会をつくる。新しい発見でした。練習もとても参考になり、大声を出してすがすがしい気持ちになりました。
- ・多方面でご活躍されている講師の方々のお話を聞くことができ、とても良かったです。
- ・職場での教育に活用したいと思います。



### 国の基本計画

[第9分野]女性に対するあらゆる暴力の根絶、[第10分野]生涯を通じた女性の健康支援

### 名古屋市基本計画

[目標1]男女の人権の尊重



NPO法人参画プラネット

名古屋市男女平等参画推進センター 指定管理者

NPO法人参画プラネット