

# 女性のための 護身術

実践



WEN-DO  
ウェン ドー

~心と身体を  
護るために~

WEN-DOとはカナダ・トロントで開発された  
女性が自分で自分を護るための自己防衛プログラムです。

女性への暴力（痴漢や性暴力、セクシャル・ハラスメント、ドメスティック  
・バイオレンス、強盗など）から身を守るための方法を学びます。

『WEN-DO』は相手の力を利用して最小限の力で身を守る護身術です。  
身体的な面だけでなく、自分の身の回りの人間関係のありかたも含めて、未然に  
暴力から心と身を護るという考え方を深めます。

**6月18日(土) 14:00~16:00**

**講師 橋本 明子 氏 (WEN-DOインストラクター)**

**会場 男女共同参画推進センター 会議室  
新宿区荒木町16【裏面地図参照】**

- |      |  |
|------|--|
| ■対象  | テーマに関心のある女性先着20名   |
| ■参加費 | 無 料  |
| ■託児  | 先着3名まで 6月1日(水)までに電話にて要予約                                   |
| ■注意  | 動きやすい服装でお越しください。(スカート・ハイヒール・ブーツは不可)<br>撮影・録音はご遠慮いただいております。 |
| ■申込み | 下記問合せ先まで、電話かFAXでお申込みください。受付時間 日祝除く 8:30~17:00 まで           |
| ■問合せ | 新宿区子ども家庭部男女共同参画課   |
| 【電話  | 03-3341-0801 FAX 03-3341-0740】                             |

5月17日(火)  
受付開始



## 講師プロフィール



橋本 明子 (はしもと あきこ)

2004年、カナダにてWEN-DO インストラクター資格を取得。

1995年より、子ども虐待防止活動に関わる。CAP (子どもへの暴力防止) スペシャリスト。

全国各地で、WEN-DO 指導普及のためのワークショップを行っており、障がい児や子どもを対象にした「性の健康教育」の講師も務める。

2006年、国際ソロプチミストアメリカ日本東リジョン「女性のために変化をもたらす賞」入賞。

「リアライズYOKOHAMA」代表。

著書『セルフ・ディフェンス あなたは、正しい!』(三五館、2004年)



## 講座内容

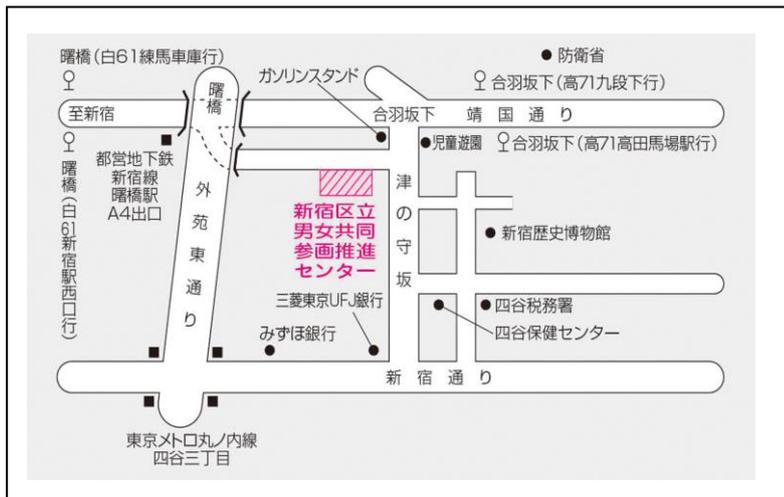


◆WEN-DOとは ◆なぜ女性のための護身術なのか? ◆知らない人に話しかけられたときの距離の取り方 ◆声と呼吸の重要性 ◆腕を使った護身術 ◆足を使った護身術 ◆転んだときどうする? ◆後ろから抱きつかれた時どうする? ◆手首をつかまれた時どうする? ◆体の中の急所 ◆刑法にみる正当防衛の成立 ◆サークルズプログラムから考える人間関係の取り方 ほか

※状況により、内容は変わる場合があります。



## 会場地図



### 交通案内

◇都営地下鉄新宿線  
「曙橋駅」A4出口から 徒歩約3分

◇東京メトロ丸ノ内線  
「四谷三丁目駅」から 徒歩約10分

◇都営バス  
・宿75 (新宿駅西口~三宅坂/東京女子医大前)  
・高71 (高田馬場~九段下)  
「合羽坂下」から 徒歩約2分  
・白61 (新宿駅西口~練馬車庫)  
「曙橋」から 徒歩約5分

駐車場・駐輪場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

### ■FAX申し込み用紙

FAX 送信先番号 03-3341-0740

性と生の講座 WEN-DO 6月11日(土) 14:00~16:00

氏名(母) \_\_\_\_\_

電話番号 ( ) \_\_\_\_\_

氏名(娘) \_\_\_\_\_

\*\*\*この講座は新宿区と新宿区男女共同参画推進センター運営委員会との協働事業です\*\*\*

### ◆◆◆ 運営委員会参加団体 ◆◆◆

ぐるーぷ・カナリヤ、新宿区婦人問題を考える会、新宿区家庭教育グループ連絡会、新宿区婦人団体協議会、新宿区平和派遣の会、新宿女性九条の会、東京蒼天ライオンズクラブ、新宿ユネスコ協会

「ウィズ新宿」は、男女共同参画社会の実現を目指す、新宿区立男女共同参画推進センターの愛称です!