



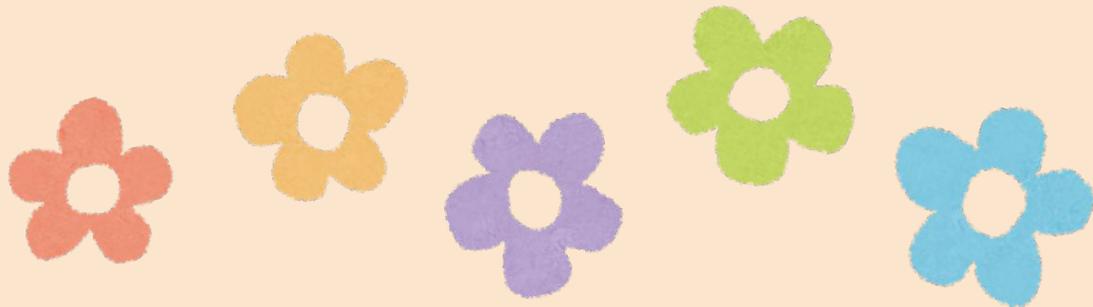
courage

～勇気を出したいあなたへのお守り～

リラクゼーション

エクササイズ

- ①背筋を伸ばして座る
- ②10秒かけてふーっと息を吐き出せる
- ③吐き切ったところですうと息を吸い込む
- ④10回程度繰り返すと視界が開けてくる



りんどうハートながの



相談専用電話 #8891 (はやくワンストップ)
電話番号 026-235-7123



長野県が性暴力被害にあわれた方を支援するために設置する公的な相談窓口。

専門の研修を受けた支援員が相談を受け、被害にあわれた方の意思に基づき、支援をコーディネートする。



▲ SCAN HERE ▲

長野犯罪被害者支援センター



電話やメール相談、専門的知識を持つスタッフによる
カウンセリングを行っている。

検察や裁判所、その他の関係機関への同行支援を行っている。



▲ SCAN HERE ▲

Wen-Do(ウェンドー)

カナダで考案された女性のための護身術
女性は自分を護る力がある！



私のためにできること

出来事

変

なんとなく変...

からだで行動

にげてもいい！

行動

逃

基本の考え方
なんとなく変かも...と直感がしたら

↓
にげてもいい！と考え

↓
からだで行動する



逃げてもいい



「弱み」は要所



私の専門家は私

『そらまめか』

『助けたい』ときの
行動指針

「他の人が被害に遭いそうになっていたら...」
そんなときの介入アクションの合言葉
「助けられる！」そう思ったときにぜひ活用してください✿

気をそらす

「写真撮ってもらえますか？」など
助けたい人に声をかける
▶その場から離れる手助けになる！

命じる

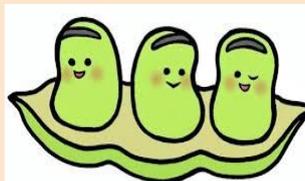
「そろそろ帰ろう！」など
助けたい人に声をかける
▶その場から離れる手助けになる！

時間を稼ぐ

絡んでいる相手に声をかける
▶助けたい人が逃げられる隙を作る！

まかせる

▶場所を管理している責任者や
警察などに対応を任せる！



自分の安全確保が
できた上で行動しよう！



「自分の境界線は自分で守る！」

「感想を聞いてみよう！」

Wen-Doの体験をしてきました☆彡

- ・難しい技を使わなくても相手から自分を守れることを知った！
- ・自分よりも力のある人や大きい人が相手であっても使える技があることを知った。強い力が出ない人でも簡単に誰でもできる！
- ・護身術を知っておくだけで女性は強くなれる！
- ・手を使うだけで自分を守れることを知った！
- ・大きな声を出して威嚇するのも大切！



二次被害

二次被害とは、周囲の人や第三者による噂・偏見・誹謗・中傷や被害者が受ける精神的苦痛のこと。

例) どうして逃げなかったの？ 大丈夫、頑張れ！このくらいで済んでよかったね

【 二次被害を起こさないための改善案 】

- ・ 被害者を責めない 悪いのは加害者
- ・ 被害者の気持ちをよく聴く 被害者の話を批判せず、そのままを受け止める
- ・ 被害者の感情を認める 加害者に対する怒りなど、被害者の感情は正当なもの

励ましたつもりで言ったことも苦痛に感じるかも...



お 大声を出す



う 後ろを気にする



ち 直感で行動



おうちのそと～犯罪防止の第一歩～

の 飲みすぎ注意



そ 相談する



と 声締め確認!

