



女性護身術基礎コース初回参考資料

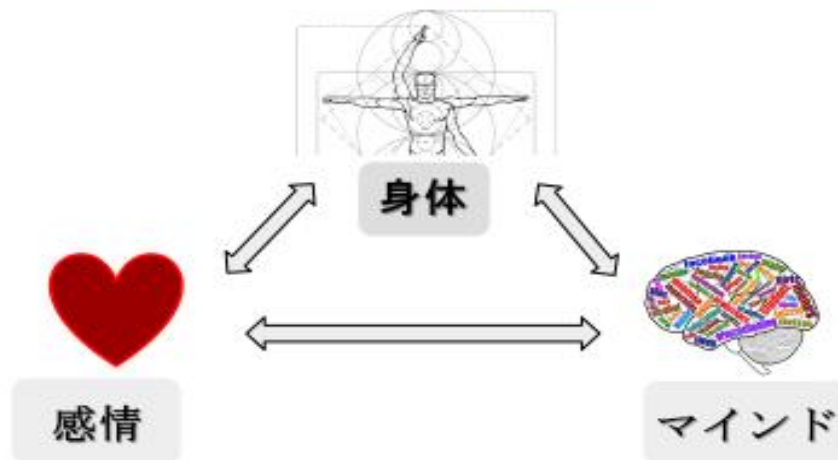
デタントの要点

日常生活に普段に起こる緊張やストレスの高い状態、ましてや緊急事態の時、又は襲われる時に一番重要なのは速やかで適切な反応です。迅速で正確な行動がなければ、とんでもない結果が生じるかも知れません。

しかし、そんな事態が来る時こそ、ストレス、緊張感、恐怖などが現れる為、判断力や対処力が低下、たまには、ショックの余りに体が動けなくなる場合も多いです。

精神状態を調節する鍵とは、まず、体で起こることです。ストレスなどが多い際には、呼吸、体勢、ボディランゲージ、音色、表情などの身体特質が非常に変わります。それらを意識的に抑えることによって、感情、精神も静めることができます。そうすると行動能力が昇って、適切な反応が可能になります。

デタントの原因と結果





護身術の極意

- 1) 人のふるまいによって違和感を覚えたり、脅かされたりするなら、それは嫌がらせと認識すること。
- 2) 自分がされるのが嫌であることを積極的にはっきり伝えること。
- 3) 「赤い線」を設けて、加害者がその一線を超えたら、積極的な反応を実行に移すこと。
- 4) いざという時が来たら、遠慮なく大声で助けを呼ぶこと。周りの人の注目を引くこと。
- 5) 衝撃受けない、フリーズしない、デタントのテクニックを活かして自分の心をコントロールすること。
- 6) 身体的に襲われる場合には、逃げる為に必要な自分と加害者の間の距離（空間）を作ること。
- 7) 自分の体が一番貴重だから、どうしてもそれを守ること。

事態対処順序



呼吸、体勢、表情、口調、目つきを調整し、自分の心を整える。

冷静さを保って、事態と相手に適切な対処方法を選ぶ。

必要ならば、護身術テクニックを実践して、自分の身を守る。





護身術の三つの原則：避ける、止める、逃げる

それら三つの原則には、それぞれ2つの面があります。一つ目はハラスメントの予防に関わる自分の態度と言動の面、二つ目とは身体的な攻撃が起こる時の反応と対処方法です。

避ける

一面目➡️ 直観に頼りながら不安な気持ちをさせる場所、事態、又は人間を遠ざけること。

二面目➡️ 攻撃されたら、危険な状態だと速やかに把握して、フリーズしなくてたちまち身を動いて加害者を避けて離れること。

止める

一面目➡️ 誰かが不適、嫌がらせ的な言葉を自分に向けて喋る、自分に対して嫌な行為や態度を取る場合、その場で、積極的に自分の気持ちをはっきり伝えてそれを止めること。

二面目➡️ 攻撃され避けるのが失敗したら、習ったテクニックを実行して、加害者の攻めを止めること。

逃げる

一面目➡️ 脅されたり、嫌な気持ちが覚えたりする事態が発生した場合に止めるのが難しいと判断したら、場所を立ち去ること。

二面目➡️ 攻撃される内に、目的とは習ったテクニックを活かす、反抗して加害者と間隔を作って逃げること。

避ける 止める 逃げる





初回のテクニックリスト

感情調節基本の型2つ:

- ➡ 呼吸。まず呼吸の整理。深くて遅い呼吸を保つ。素早くて強い一息を吐いてから動く。
- ➡ 体勢。体の姿勢を意識して、軽く膝を曲げる。「今危うい状態にいる」自己の合図、動きの準備。

護身術基本の型6つ:

- ★ 体捌き。体の動きで種激を避けるのが肝心です。
- ➡ 手解き。相手の片手は片手を掴む、外から肘を肘へ
- ➡ 手解き。相手の反対側の片手は片手を掴む、手を親指に押し、手を引き抜く
- ➡ 手解き。相手の両手は片手を掴む、上から拳を握て、上へ引き抜く
- ➡ 手解き。相手の両手は両手を掴む、両手下から肘を肘へ
- ➡ 手解き。相手の両手は両手を掴む、片手下から、片手外から肘を肘へ
- ➡ 横から相手の手が肩を掴む。手を相手の手の上に、外側の足を軸にして体を回して相手を引き離す





次回の内容

潜在的な脅威から身を守るため、身の回りに注意を払う基本ポイント。
ハラスメントをその場でやめさせるための話し方、ボディランゲージなどの基本的なルール(職場、列車内など)。

感情調節基本の型 3つ:

- ★ 声、口調の使い方
- ★ 目、視線の使い方
- ★ パワーを発生させる動き

護身術基本の型 6つ:

- ★ 正面、背後から掴まれた時の2つの放れ方
- ★ 襟の周囲に掴まれた時の2つの放れ方
- ★ 首に掴まれた時の2つの放れ方

身体をコントロールしたら、精神もコントロール出来るようになります。そうすると、緊急事態や攻撃が起こった場合、適切な判断が出来て、素早い対処出来るようになります。

お問い合わせ :

guy@detant.org

www.detant.org

www.detant.jp

+972-50-4809953

