

女の子と女性のための 心も守る護身術 WEN-DO

自分を大切にできる？

暴力から身を守る方法を身体を使ってやってみよう！
自分の感覚を信じる気持ちを味わおう！



Yes, we can!

2024年
12月
15日(日)

14:00～16:00



会場：アートフォーラムあざみ野
健康スタジオ

参加費：1700円 18歳未満500円

対象：小学4年生以上の女性20人

申込：11月12日より電話・WEBにて先着順
男女共同参画センター横浜北

電話：045-910-5700

開館時間：9:00～21:00 日曜・祝日は17:00まで
毎月第4月曜と年末年始は休館

持ち物：服装・タオル・飲物・動きやすい服装

保育：1歳6カ月から未就学児（有料、下記へ事前申込）
子どもの部屋 TEL045-910-5724
（9:00～17:00）

1歳6カ月から未就学児 1回600円

初回登録料1,000円、登録なし900円

開催4日前までに要予約、先着順

こんなことない？

- ・いやなことをしてくる人がいる。何て言ってもわからないから我慢してる
- ・本当はいやだけど。。。仲間はずれになりたくないからみんなと同じことしてる

WEN-DOインストラクター
リアライズYOKOHAMA代表
護心術・護身術講座や、知的障がい児や子どもに伝える性教育の講座などを開催しています



講師 橋本明子

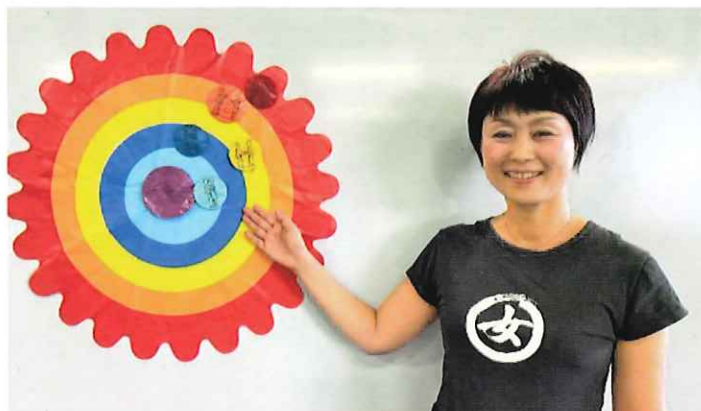
WEN-DOとは

WEN=WOMEN(女性)、DO=道(柔道、合気道などの道)の意味から名付けられた、カナダで生まれた女性のためのセルフディフェンス(自己防衛)のプログラム。いろいろな武道の型を効果的に使い、危険から身を守るために実践で役立つスキルが学べる。身体的な面だけでなく、ディスカッションなどにより自分の中にあるたくさんの心力についても考える。WEN-DOのスキルはワークショップというかたちで女性が女性のために伝えていく決まりになっている。

いわれない暴力から身を守るためには、暴力的状況を回避することも大切。事件の中には家族や恋人、知り合いといった身近な人によるものも少なくない。橋本明子講師はサークルズプログラムの手法を応用して人間関係のあり方を含め、未然に暴力から身を守るという考え方を深めていく。

リアライズYOKOHAMA「WEN-DOとは?」より <https://realize-yokohama.jp/wendo/wendo.html>

講師 橋本明子



1995年より子ども虐待防止活動に関わる。性的虐待のサバイバーという視点から暴力の長期的影響を深く受け止める。知的障がい児性教育ファシリテーター養成講座修了。2004年『WEN-DO』カナダトロントにてinstructor資格取得。2005年フェミニストカウンセリング講座修了。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」2位入賞。

著書『セルフ・ディフェンス あなたは正しい!』三五館刊 寄稿『カッとなって子どもを叩かない法 自分の気持ち子どもの気持ちがわかるセルフ・カウンセリング』渡辺ミサ著 学陽書刊

男女共同参画センター横浜北 (アートフォーラムあざみ野)



横浜市青葉区あざみ野南1-17-3

東急田園都市線「あざみ野」駅東口徒歩5分
横浜市営地下鉄「あざみ野」駅1番出口徒歩5分
駐車場あり、有料

- 荒天、天災等によって本講座は中止・延期・開催方法の変更をする場合があります。
- 経済的に困難な事情がある横浜市在住・在学・在勤の方に参加費と保育料が免除される制度があります。詳細はお問合せください。

- ・アートフォーラムあざみ野は「男女共同参画センター横浜北」と「横浜市民ギャラリーあざみ野」の複合施設です。
- ・男女共同参画センター横浜北は、公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会が運営する男女共同参画センター3館のうちの1つです。
- ・メールマガジンで講座・イベント情報をお届けしています。登録は協会のHPまたは二次元コード(右下)から。
- ・提供された個人情報は、今回の事業実施のみに利用し、その他の目的で利用することはありません。

