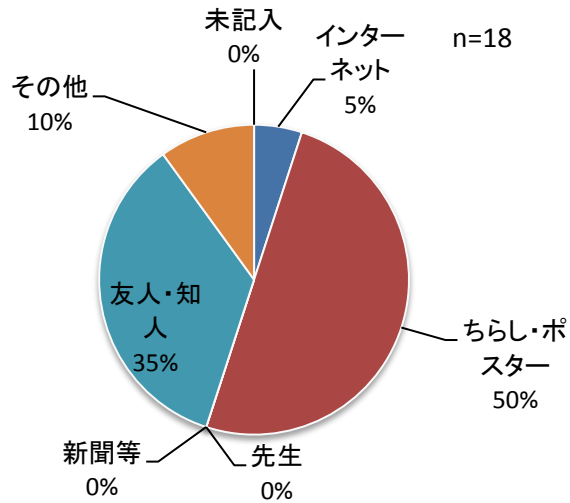
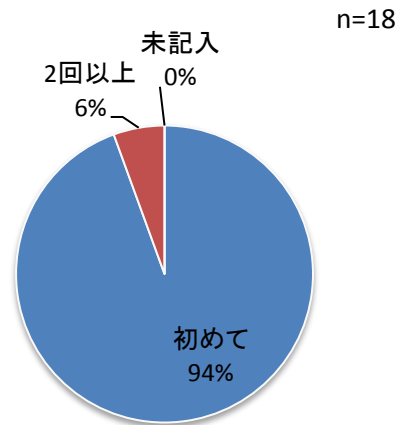


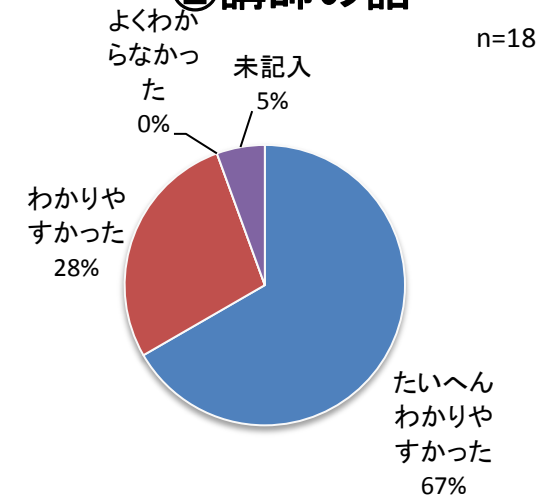
1この講座を何で知ったか



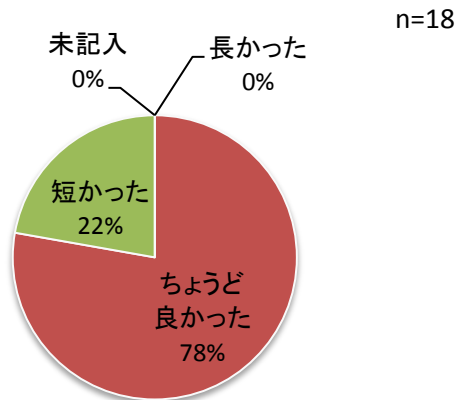
①参加回数



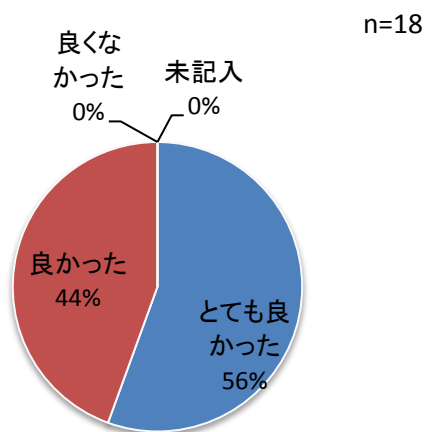
②講師の話



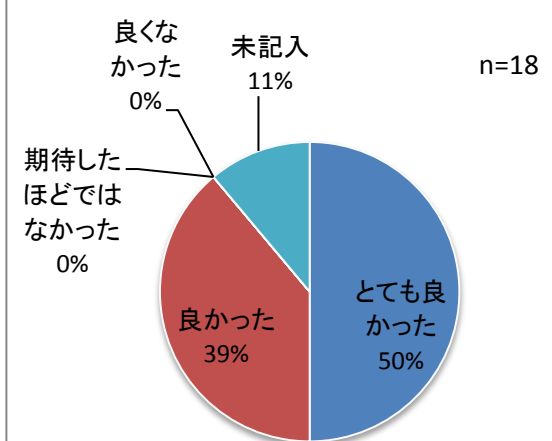
③時間の長さ



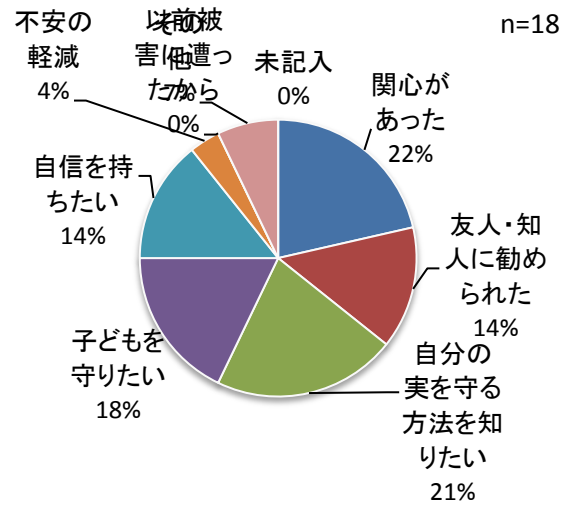
④進め方



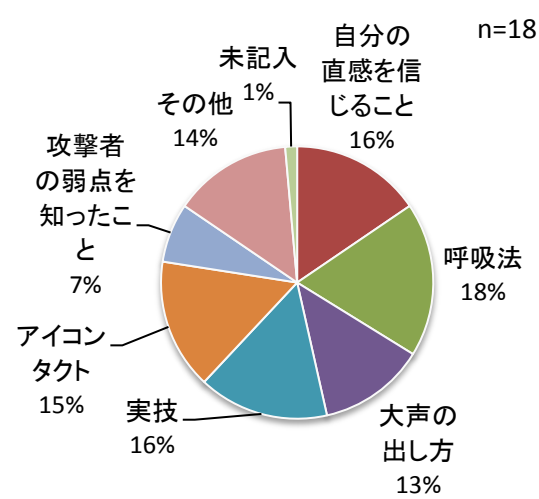
⑤全体では



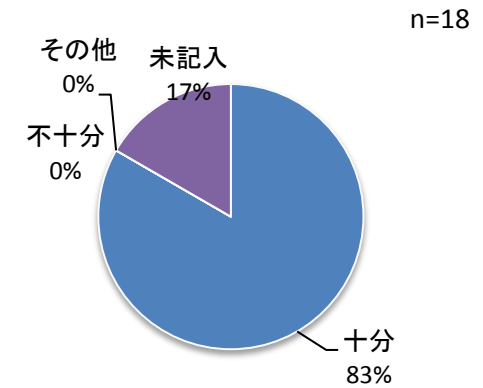
3参加動機



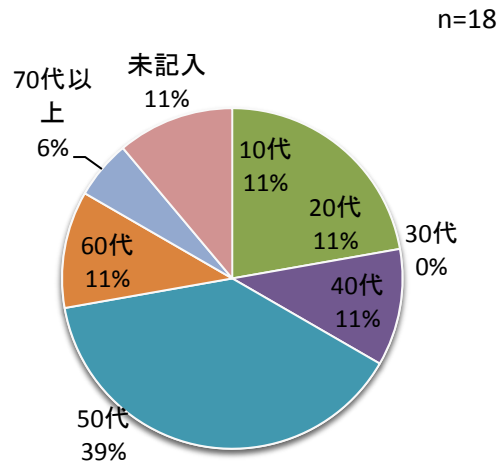
4役立つと感じたこと



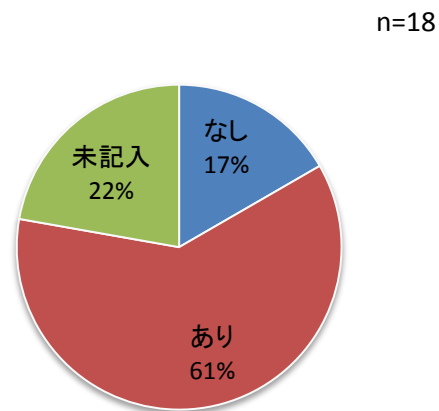
5配布資料



年代



職業



【自由筆記】

- 多くの女性の方に学んでほしい。心から救いを求めている人に届けられたらと思った。
- 護身術は運動になりました。やった後からだめくもりました。暴力は『自分が嫌だと思うことを無理やりさせられること』とおっしゃっていたと思うけど、わかりやすいですね。護身術は勉強になりました。
- 大声を出すと気持ちよかった
- 自分の居心地の良さ、気持ちよさを普段から大切にすることが、“実を守る”ためにとっても必要で自分の課題だと思った
- 実技もちろん役に立つと思いますが、それ以上に心のケアをされた様な気がします。
- 危険な場に身を置かない 回避する 自分をいじめない カッコいい女性でいたいと思いました。
- 実際に被害に遭った場合の対処法はもちろん、「何が暴力であるか暴力には我慢をせずはっきりと”拒否”をしても良い」という心構えを再確認できました。また、とても楽しくトレーニングでき、参加して本当に自分のためになりました。
- 自分の直感を信じ、自分を大切に思い誰からも支配されない自分でいたい。
- 学校教育の中に取り入れられると良いのにとおもいます。もっと多くの子ども達が、自分を守る方法を知ることができるようになればいいのにとおもいます。
- 始めはとても緊張していたのですが、講座が進むにつれて自分の体に入っていた余分な力が抜けてリラックスしていくのを感じました。とても良かったです。
- 大きな声を出し体を動かすことがとても心地よい体験でした。自分の持っている力はたくさんあるんだと実感できた時間でした。
- 私は今日気付いたことがあります。自分が嫌だな～と思った時、自然と目を伏せてしまう事です。多分表情を読まれない様に防御していたつもりなのでしょう。全く反対でした。自信を持って相手の目を見て「やめて、嫌だ」と言っても良い事だと思いました。人の事は見えても自分の事は分からないなーと女性全部に知って欲しい内容です。
- 護身術を使ったら被害届を警察に出すこと。講座にさんかして自分を守る方法を知るとは、エンパワメントになると感じた。『暴力は自分が嫌だと思うことを無理やりさせられること』。暴力に会わない様に、嫌だという直感を大切にしたい。