

「女性を犯罪から守るネットワーク」通信

～ みんなでやってみよう！ 女性のための護身術♪ ～

女性のための護身術♪



不審者から襲われた・・・など、もしものときは、**護身術**で相手から素早く離れて、安全な場所に逃げましょう！
いざというときに対応できるよう、普段から練習しておきましょう♪

片腕を掴まれた！



キャー!!

両手をしっかり握り合わせよう！



握った拳を、円を描くように思いっきり回して振りほどこう！

相手から離れたら、近くの人に助けを求めたり、**110番通報**しましょう！



両腕を掴まれた！



振りほどけないよ～(泣)

腕を閉じて、両手をしっかり握り合わせよう！

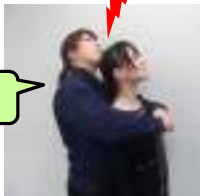


握った拳を、耳の方に思いっきり引き上げよう！



後ろから抱きつかれた！

頭突き！



かかとで、相手の足の甲を踏み付けよう！ヒールだと、さらに効果大！



ペンや鍵、スマートフォン等の持ち物を、押し当てよう！



相手の腕に、噛み付こう！

前から襲われた！



ひざ蹴り！



バッグ等の持ち物も活用しよう！

防犯ブザーを持ち歩こう♪

取り出しやすい場所に身につけよう！
電池残量の確認も忘れずに！

