

「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♪ ～



皆さん、こんにちは。あっという間に夏が過ぎ、だんだんと秋が近付いてきました。これからの時期、日が暮れるのが次第に早くなり、学校や会社からの帰り道に犯罪に巻き込まれないか心配されている方もいらっしゃるかと思います。被害に遭わないために、今すぐできる防犯対策もたくさんありますよ。その中の一つが、護身術！自分の身を守るため、今日から始めてみませんか？

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！

