

ウェン・ドウ WEN-DOとは

暴力が迫ったそのとき、女性が自分で自分を護るために使える様々な方法に、心と体で気づくためのプログラム、それがWEN-DOです。ワークショップでは暴力回避に効果的な自己表現やスキルを体験し、自分の本来の力を実感できます。「夜道を歩かない」「人目の少ない場所は危険」という教えは、痴漢防止に役立ちませんでした。職場や学校・家庭内での暴力に防犯ブザーは無効です。

自分で自分を護るための要は“『私は私を信じていい!』という感覚”と具体策。WEN-DOはそれらをつかむきっかけを、すべての女性に広めていきます。



自分で自分を護るために



講座は円になって行われます。全体(輪=和)とのつながりに支えられつつ、個として自由であり、力を発揮しやすい場作りを意識し大切にします。



年齢・体力・体格を問わず誰でも学べます。「親子講座」「シニア講座」「職員研修」など、受講者に合わせて内容を工夫することも可能です。

「私はこのようにしたらうまくいった」「こんな成功例も聞いたことがある」と肯定的な情報を交換し、暴力回避の選択肢を増やします。聞いて元気が出る話や“できるんだよ!”というメッセージで、女性の力の発揮を目指します。

女性は体力も体格も男性より小振りなので、防ぐ方法はぜんぜんないと思っていたのですが、こんなにも護身術があり、少し気持ちが楽になりました。

サクセスストーリー(*講座の中で紹介する暴力を回避した女性たちの実話紹介)が印象に残りました。私も彼女たちと同じ女であることを誇りに思います。

暴力は何があっても正当化されない行為であり、誰にでも暴力を拒む権利があることを確認しあいます。

「自己主張していい」「断わってもいい」「相手の行為が悪い」ということを分かってはいても、これまではなかなか完全にそう思えなかったけど、講座でその言葉が繰り返し聴けて、とても安心できました。

各種武道などの効果的で易しい方法が護身の技に取り入れられています。講座は講義と実技を交互に、バランス良く進みます。体を適度に動かすことで脳も含め全身を活性化し、深く実践的な学びを実現します。

言われてみれば「あ、そうか」と納得の馴染みやすい技ばかりでした。体で体験できるので『私って今のままで本当にすごいんだ!』と思えます。他人の評価がなくても自分に自信を持てるという感じが、今とてもいい気持ちです。

想像と違う護身術でした。WEN-DOは自分が逃げることを一番に考えるのが大事と教えてくれました。そう考えることで、出来ることはいっぱいあるなって思えたし、WEN-DOの技が『逃げる』動作につながるものばかりということがよく分かりました。

自分をもっと信じるために

講座は2時間程度から。4~5時間で基本の動作を一通り学べます。クッションを標的とする練習が入るベーシック講座(15時間程度)では、基本技を組み合わせ、様々な状況への対処方法を学びます。

プログラムの開催・受講についてなど、お気軽にお問合せください

Women's Self-Defence

WEN-DO
ウェン・ドウ

instructor インストラクター

福多 唯 Yui Fukuda

〒921-8056 石川県金沢市押野 3-673-601

Tel. 076(280)1819 E-mail: fqoo601@ybb.ne.jp

HP:「女性に役立つセルフディフェンス」でご検索ください。

*携帯では「my Life Style(<http://myls.jp/>)」→セルフディフェンスをどうぞ

■ 講師略歴 ■

カナダのトロント (WEN-DO 本部) にて研修を受けた、日本人初代のインストラクターのひとり。

◆講座実績: 現住所の石川県金沢市を始め、北海道から四国・九州まで、行政主催の市民向け講座や職員向け研修会、学校法人(高校、大学)・PTA・NPO 団体・組合・サークルなどの手がける講座/研修等にて実績多数。

◆所属: 日本子どもの虐待防止学会会員、日本フォーカシング協会会員、ほか、地元では母親支援の活動グループや、依存症を持つ女性の会など。

◆著書等: 「双子、三つ子、四つ子、五つ子の母子保健と育児指導の手引き」(医歯薬出版、共著)。

ケータイサイト「my Life Style」(株) NTTコミュニケーションズにてセルフディフェンスコーナーを執筆、監修。