

Wen-Do (うえんどう) は

「意外なことが多すぎて視野が広がりました。
 実用する機会はなくても人生が変わる。そう思います」

世界中で多くの女性が多くの暴力にさらされています。今や『女の子は気をつけないとね』という意識のほうが『なぜ女性が?』という素朴な声よりも広まってしまったほどです。『なぜ? そんな理不尽な』という声から生まれたWen-Doは、女性に意識覚醒と行動変容をもたらす「**世界が変わる わたしのお守り**」。

一般女性から暴力回避の成功の秘訣を学び、印象的で使いやすい護身の方法を女性同士で体験すると、目からウロコが落ちる!と皆が口を揃えます。

運動が苦手でも大丈夫。車椅子使用のかたもそのままどうぞ。性自認が女性の10歳以上が対象です。最高齢はカナダで92歳、日本では82歳です。



大切にしていること

Wen-Doは女性の正当な怒りや自己主張の権利を大切に考えます。女性への暴力の8割は知人によるもの。相手が誰でも、侵入・侵害的な言動にはノーと表明して良いのだという意識を共有し、社会にも広めていきます。



参加の感想

・厳しいのかなと思っていたけど、温かくユーモアがあり目からウロコの連続でストレス解消にもなった。良かったです。

・声にはびっくり! 笑いあり涙あり?の、あつという間の講座でした。安全への配慮も細やかで、安心して参加できました。



護身効果UPの秘訣

護身効果をUPする4要素 「おやり! 大丈夫!」

- お** 驚きの効果や大声を使おう♪
- や** やり続けよう、「これでもうわたしは大丈夫」と思えるまで
- り!** 力学を活用♪ 遠心力やてこの原理が大活躍
- 大丈夫!** 大丈夫! 自分と可能性を信じよう

採用例

- ・北海道から沖縄まで各地自治体や男女センター (ウイングス京都、With Youさいたま、クレオ大阪など実績多数)
- ・企業イベントや研修 (NTTコミュニケーションズ、富士通、名古屋銀行など実績多数)
- ・学校 (小中学校、日本福祉大、愛知淑徳大、和洋国府台女子高校など実績多数)
- ・NPOによる企画に (UNWomen、日本家族計画協会、各地CAPグループなど実績多数)
- ・女児や女性に関わる援助職者向け研修に (男女共同参画推進員、児童館職員、養護教諭等)
- ・女性関連団体 (更生保護女性会、国際ソロプチミストなど) や母親サークルなどで

Wen-Do Japanは
 2002年~Wen-Doを普及。思考・言葉・行動の包括的な護身を手がけ、日本で唯一、Wen-Do指導員(講師/インストラクター)養成を担当しています。
www.wendo-japan.com

それが目の前に迫ったら、 私には何ができるのだろう

「なんとなくおかしくない…？」の直感を大切に、「にげる」ために何が出来るかに意識を向け、「からだで実行する」。

Awareness、Avoidance、Actionの3Aをベースにする、女性のためのセルフディフェンス Wen-Do（うえんどう）。

危険な状況に変化をもたらす「なにか」を女性が主体となってい、理不尽な暴力にノーを表現するセルフディフェンスのプログラムです。

1972年にカナダで生まれて40年以上。女性から女性へと伝承され、海を渡って日本でも2002年から地道に広まっています。

体験なら45分～。最多開催は2時間～3時間の入門講座。『一生に一度の受講でしっかりやりたい！』かたには15時間の基礎コースがおすすめです。ちょっと広めの、少々声を出しても大丈夫なお部屋があれば、あとは女性が普段着のまま集うだけ。特別な機材は不要で開講できます。

女性に対する暴力に、
女性の手で、今日から早速出来ること

女性に対する暴力に、女性の手でできること



世界が変わる わたしのお守り

Wen-Do



世界が変わる わたしのお守り

Wen-Do Japan

〒921-8056 石川県金沢市押野3-673-601

www.wendo-japan.com info@wendo-japan.com