

# Wen-Do (うえんどう) に参加して

「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」

『身を守る』学びの場だからこそ、安全・安心を最優先に。  
 Wen-Do のワークや講演では、女性の経験・視点を、強み・資源へと変換します。



レクチャーと実技の交互進行で、  
 体には負担をかけません。  
 時間・人数・ご要望に応じ、  
 内容はアレンジできます。

- ~60分 = **A+D+F** (それぞれ短縮版)
- 90分 = **A+C+D+E** (急所のみ) + **D'** (離脱) + **F**
- 2時間 = **A+C+D+E** (急所、護身のポイント) + **D'** (離脱数種) + **F**
- 150分 = 2時間の内容 + **B** その他の内容も豊富になります
- 3時間~ = 150分 + **E** (アレンジ含む) + **D'** (防衛や応用含む) \* 【気持ちや言葉にする方法】などもOK

— いずれの時間でも現場での受講者さんのご様子やお声を反映し、ライブ感を大切に講習を進めます —



## 大切にしていること

護身術は不審者対策をイメージされがちですが、**女性への暴力の8割は知人によるもの。**  
 逃げにくい相手/場所で、**信じる自分を取り戻すために、**  
 声に気づき、実際に声を上げながら、身の安全に役立つ知識も学びます。



## 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、冒頭から最後まで目からウロコの連続でした。ストレスしつつ自信が付き、参加して良かったです。
- ・ 声にはびっくりです！笑いあり涙あり？の、あつという間の講座でした。安全への細やかな配慮が嬉しくて、安心して参加できました。



## 採用実績

- ・ 北海道から沖縄まで各地自治体や男女センター (With Youさいたま、ウィングス京都など全国各地にて)
- ・ 企業のイベントや研修 (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

## 護身効果UPの4つの秘訣

- 「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

## Wen-Do Japanは

2002年~Wen-Doを普及。日本で初代のマスターストラクターが所属し、日本で唯一Wen-Doの講師を養成しているチームです。



## それが目の前に迫ったら、 私には何ができるのだろう

Wen-Doは、女性の賢さ・強さ・声を結集した、女性による女性のためのセルフディフェンス（護身）プログラムです。

女性のエンパワーと行動で女性の暴力被害を減らすために、1972年にカナダで生まれました。日本での本格普及は2002年から。

シンプルでインパクトにあふれるその体験型の講習は、暴力防止をテーマにしつつも、女性に晴ればれとした勇気と希望をもたらします。

運動が苦手でも大丈夫。92歳の女性も一緒にしました。車椅子や杖を使うかたもそのまま参加していただけます。

体験なら45分～。お勧めは2時間半～3時間半の講座です。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。特別な機材や道具はいりません。

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

[www.wendo-japan.com](http://www.wendo-japan.com) [info@wendo-japan.com](mailto:info@wendo-japan.com)