

護身術

み まも すべ
身を護る術 **これが護身術です。**

**護身術は、自分が暴漢と対抗するためのものではありません。
相手をひるませて、助けを求めたり、逃げるなどして難を逃れるための
ものです。冷静沈着に対応することが大事です。**

心構え

1 危険と思われる場所には行かない

危険が予想される場所は絶対避けることです。
「君子危うきに近寄らず」は被害防止の基本中の基本です。
危険を避けることは、あらゆることを想定して細心の注意を払うことです。
護身術を身につけるほど、より慎重な行動を取ることが必要です。

2 所持品に対する執着心を捨てる

あらゆることを犠牲にして、自分の身体だけを護り抜くことです。
咄嗟に持っていた物を投げつけたり、携帯電話、傘などを武器にします。
持っていた荷物を投げ捨て身軽になり、ハイヒールを脱いだりして逃げます。

3 他の人の協力を求める

どうしても危険な場所を通らなければならないときは、男性など複数の通行人を待ち、一緒に通ったりすることを考えます。

4 咄嗟の動作ができるように日頃から運動を心がける

護身術は、最終的に危険から逃げることを目的としています。
日頃からウォーキング、ランニングなど足腰を鍛えておきましょう。

離脱法①

手・腕をつかまれた場合

後ずさりしながら、手や腕を引いてもほどけない時…

片手(腕)を両手で
つかまれた(手ほどき)



半歩前を出て、両手で十字を組む



肘を支点にして、両腕を一気に斜め上に振り上げる

両手(腕)をつかまれた
(合掌どり1)



半歩前を出て、両手を組み合わせる



肘を支点にして、両腕を一気に斜め上に振り上げる

両手(腕)をつかまれた
(合掌どり2)



手のひらを合わせる(合掌)



1歩踏み込んで、喉を指先で突く

両手(腕)をつかまれた



すねを思い切り蹴る



相手がひるんだ際に、手ほどきなどで両手を引き抜き離れる



足を思い切り踏む



離脱法②

首を絞められた・肩をつかまれた場合

ひじ上げ



相手の両肘を外側からつかみ、一気に両腕を内側へ叩くように押す

わき打ち



こぶしで両脇を思い切り打つ

耳打ち



手のひらで両耳を思い切り打つ

のど押し



指先でのどを突く

すり上げ



手のひらで、鼻を下から上に押す

ひっかき



顔面をひっかく

離脱法③

髪を握られた場合



手をつかむ

すねや股間を蹴る

離脱法④

抱きつかれた場合

ひざ蹴り



膝で股間を蹴りあげる

体沈め



体を沈めて片足を後ろに下げ、両手を突き出して相手の手をくぐりぬける

ひじ打ち



両手を組み、みぞおちにひじ打ちをする

踏みつけ



かかとで思い切り踏み踏む

指つかみ



小指などをつかみ、逆に曲げる

かみつ



手や腕を思い切りかむ

所持品利用



鍵やボールペンで手を突き刺す

バック利用



バックで顔面を殴る

離脱後は、相手がひるんだすきに逃げるのが大切です。

離脱法⑤

所持品を利用した逃げ方

バックを奪いに来た



すぐバックをはなす(抵抗すると怪我をする)

つかみかかってきた
(バッグ利用)

バッグで顔面を殴る

室内の場合
(洗剤利用)

顔面(目)にかける

万一のときは大声を！

助けを求めようにも咄嗟に声が出ないものです。
日ごろから声を出す練習をしておいてください。