

エンパワーメントセルフディフェンス-5つの法則

大声を出す

自分自身や誰かを
守る為に声を使
おう

冷静に、大きな声
で、はっきりと

自分の境界線をは
っきり伝えよう

逃げる

回避しましょう

危険や不安を感じ
る場所から、離れ
ましょう

立ち向かう

物理的に抵抗する

自分の身体の硬い
部分を使って、相
手の弱点を攻め
よう

考える

頭を使おう

向き合おう

直感を信じよう

何が起きている
で、自分がどう対
応したいのかを理
解しよう

伝える

安全な場所で、信
頼する人に何が起
きたかを伝えよう

必要なサポートと
ケアを受けよう