



## アドバイスシート： どうやって自分を守るか - 反撃！

あなたが危害と加えられ、傷つく可能性のある危険な兆候

- 誰かがあなたを掴んだり、握ったり、押したり、たたきつけたり、殴ったりする。
- 誰かがあなたに断りなく触れたりキスをしたりする。
- 誰かが叫んだり、あなたを軽蔑したり、傷つくようなことを言ったりする



### 役に立つこと

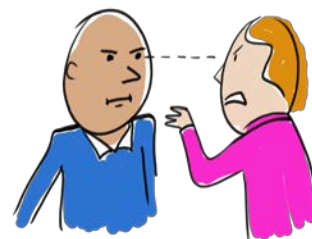
- 目を合わせる — 攻撃者の目を直接真っすぐ見る。あなたが恐れていないことをわからせる。
- 呼吸 — 深呼吸をして自分を落ち着かせる。
- 集中 — 安全を確保するために何をすべきか集中する。
- 助けを求める — 緊急電話に電話し、Call 911, 警察にそれを報告するか、あなたのサポーターと話すか、そして/または虐待防止センターから助けを得る。あなたが確実に安全になるまで助けを求め続ける



### 自分を守る

誰かがあなたを傷つけようとしたときは自分で身を守ってください。以下はあなた自身を守るためのいくつかの方法です：

- 急な攻撃者 — 静かな、受け身の犠牲者にならないでください。「やめろ」と大きな声を出す、または歩き/走り去ってください。
- **100%全力を尽くす** — 自分を守る時、ひとつつつやってください。叫ぶか走り去るかどっちかあります。ひとつのことをまずやってください。
- もし全部失敗したら、待つ — 状況を進行させ、計画を立て、安全を確保するのを待ちます。
- 最後の手段として、身体的に闘うことで身を守る - 体の「防衛者」 - あなたの肘、踵、拳、声、そして頭を使う 車椅子や杖も防御者として使用できます。





## Tip Sheet: How to Defend Yourself — Fighting Back! — continued

すぐ逃げるために

1. 攻撃者の身体一番痛いところを狙う。
2. あなたが到達できる体の場所を探す。
3. 攻撃者をそらし、その間に安全な場所に行きつく。

以下がいくつかの例です:



- 肘で肋骨の間で攻撃者を襲う
- 踵を使って攻撃者の足の上を踏む
- 拳を使って鼻の中で攻撃者を襲います。
- 膝を使って攻撃者の股間を襲う
- 膝を使って攻撃者のすねを蹴る
- 車椅子で相手の足を攻撃する



自分を守る時、やるべきことを何ガンでもやって、安全な場所に行きついてください

