

森山奈央美

さん

●インパクト東京
(NPO法人ライフライツ) 代表

人が本来持っている危険に対応する力を引き出す「護身」のススメ

女性と子どもは体と心を守る護身インストラクターとして活動する森山奈央美さんの温かな雰囲気から、「護身」というキーワードが最初は容易に結びつかなかった。しかし、ひとたび「下がれ!」「失せろ!」といった護身に用いる言葉のデモンストレーションを見せてもらおうと、すごい迫力に圧倒される。護身に身に付ける意味や重要性、そして学ぶことの楽しさを教えてもらった。

●取材・文……白井美樹(ライター)

団体設立のきっかけは 災害時に性暴力があったこと

インパクト東京が設立された経緯を伺うと、前代表が阪神・淡路大震災のときに女性に対する性暴力があったことを知ったのがきっかけだったそうだ。

「その事実には衝撃を受けた前代表は、そういうときにどうしたらいいのか知りたいと思ひ、身を守る術を教えてくださいと色々探しました。ボディガード経験者

による護身講習に参加したり、武道の道場に通ったりしましたが、どれもピンと来るものがなかったそうです。そんなときに、アメリカに『インパクト』という女性のためのセルフディフェンスを教えているところがあるのを知り、単身渡米してプログラムを学び、インストラクターになる資格を取りました。その後それまで開催していた護身法に加え、平成14年からインパクトの講習会も行うようになったのです」

インパクトの護身プログラムが、それま

で前代表が経験してきたいわゆる護身術と大きく違っていた点は、実践的でしかも普通の女性が誰でもできることだったという。女性はどういう形で襲われるのか、回避するにはどうしたらいいのか、などのリサーチが行き届いていて、いろいろと理にかなっており、それはフェミニズムの視点にも通じるものだったそうだ。

「一般に護身術というと、訓練して特別な技を身に付けることだと思われがちですが、インパクトの場合はそうではありません

ん。もともと女性が持っている力で危険を回避できる、現実的、実践的かつ簡単なプログラムなのです。さらにメンタル面にも配慮しています」

講習に参加してもっと深く 護身を学びたいくなる

では、森山さん自身がこれを学ぼうと考えたきっかけは、何だったのだろうか。

「もともと護身に興味があったわけではなく、体を動かすのが好きなわけでもありま

せんでした。たまたま住んでいる区の広報誌にインパクトの講習会の情報が載っていて、会場が近所だったので、軽い気持ちで参加してみることにしたのです」

講習は、半分がレクチャーで、半分がその場でできる簡単な実技だった。それを体験した森山さんは「これは使えるな」「やっておいて損はないな」と感じたとのこと。

「実際、女性が素手の加害者に殺される場合の約半数は絞殺です。講習会で習った方法をっていると、首を絞められてもすぐ簡

単に外すことができました。それと同時に、女性たちがいかに簡単に殺されているかということが分かり、衝撃も覚えました。とても興味が湧いてきて、もっと本格的にインパクトのプログラムを受けたいと思いました」

それに加えて、森山さんがこの護身法を学びたいと思った理由が、すごく講習が楽しかったからだという。せっかく楽しいものに出会ったからには逃してはいけないという気持ちが働いたのだそうだ。

「帰ってからインパクト東京のホームページを覗くと、ボランティア募集と書かれていました。さっそく電話して、まだ募集しているかを探ねると、募集しているのこ



Profile

●もりやま・なおみ●

2006年インパクトプログラムに出会いBasicクラスを受講後、活動に関わる。2007年2代目代表として創設者から団体NPO法人ライフライツを引き継ぐ。インパクトプログラムの普及活動のほか、2010年から女性支援施設、2016年から中央大学ハラスメント防止啓発支援室の嘱託専門相談員も兼務。2017年から東京都の委託を受け「女性の犯罪被害防止講習」の講師を務めている。著書に『今日から使える護身術』がある。

◎インパクト東京 (NPO法人ライフライツ)
<http://impactkyo.net/>

とだったので、講習会のアシスタントとして関わっていくことになりました」

東日本大震災の後に現地で女性支援者向け講習を開催

その後森山さんは、平成19年に前任の代表が引退したため、インパクト東京の代表に就任することになる。

「前の代表が急に地元に戻らないといけなくなり、『後はよろしくね』と頼まれました。以来地道に活動が続けてきましたが、団体として大きな経験となったのが、東日本大震災が起きた際に、助成事業として、宮城、岩手、山形の各県で、女性支援者向けの安全研修を行ったことです。

そうした災害時には、残念ながら性暴力は起こり得るものです。研修の内容は、レクチャーと実技が半々のワークショップ形式でしたが、現地ではいろいろな話も耳にして、多くのことを考えさせられました」

例えば、ある避難所の体育館では、パーティションがあるのに端に積まれているだけで、女性は布団の中で着替えをしていた。リーダーになぜ使わないかを尋ねると、「ここにいるのは皆顔見知りばかりで、怪しい人などいないから」と答えたという。

ば夜道で突然おかしな人に襲われるというようなものだったりするのですが、実際は加害者が顔見知りであることが多く、関係性を利用してNOと言えない状況に追い込まれたりします。加害者はこちらがはっきり断るのが苦手なことも分かっています。一方裁判などになれば、NOの意思表示を明確にしたかは必ず問われます。NOと言うことがいかに大事かということと同時に、言わないことに大きなリスクが伴うことも伝えていくべきだと考えています」

人を支援する仕事をしている人ほど護身を学んでほしい

ところで、森山さんは、女性支援施設で



身の危険を感じたときに相手を止める構え。「来るな!」「失せろ!」普段使わない言葉に相手もひるむ

また、女性たちは何百人もの食事の支度をしていたが手が足りない。リーダーに相談したところ「じゃあ今日は食事は作らず、各自スナック菓子1袋で頑張ろう」と言われたという。元気な男性たちが手伝ってくれることを期待していたが、炊事を手伝える概念がもともとないことが露見した。

「こうした災害時には、女性の健康状態から悪くなる現実が分かりました。外国から視察に来た人たちも、あまりにもひどい避難所の状態を見て『先進国なのに』とびっくりしていたそうです。

でも、考えてみれば、こうした問題は平時から潜んでいて、普段なら表に出なくても、災害時などになると顕著に表に出るものです。女性の安心・安全が損なわれている状態は、平時から何とか改善しないといけませんよね。護身においても、平時からしっかり身につけるべきものだと、すごく実感しました」

「NO」とはつきり言えないと大切な自分を守れない

インパクト東京の護身講習は、これまでに約5000人が受講している。では、実際に日常生活の中で、学んだことが役立つ

宿直スタッフとしても勤務していて、勤務先や他施設でも講習を行うことがある。その経験を通して意外に思ったのは、福祉に関わる人がジェンダーの問題を学んでいないことだそう。女性が受ける暴力の裏にはジェンダーの問題があり、被害が与える目に見えない影響についてもっと知ってもらいたいという。

「例えば、DV夫からいったん離れた女性がまた夫の所へ戻ってしまうというのはよくあることです。支援者ががっかりするのは分かりますが、それには理由があります。彼女にとって一番安心できるのは、夫がいない保護された見知らぬ場所ではなく、夫が暴力をふるわない自分の家なのです。暴力をふるう夫は、彼女の危険と安全の両方をコントロールしているのです」

このようなケースでは安心安全の感覚だけでなく、自尊心感情が壊されているため自分を大切に思えず、自ら危険に近づいていく女性も多いそうだ。

森山さんは、福祉関係の人には特に護身を学んでほしい

たケースとしてはどんな事例があるのだろうか。

「ある女性は、夜にウォーキング中に、後ろからつけてきた男にチカン行為を受けました。受講前だったら、泣き寝入りするばかりで嫌な経験としてトラウマになっていたはずが、『ふざけんな!』と逃げていく背中に向けて大声をぶつけ、警察にも通報し、気持ちをスッキリさせることができたそうです。また、過去に被害経験のあった女性は、加害者のことを思い出すと気持ち悪いという感覚があり、思いつきで逃げようとしていたのが、講習でノックアウト法などを学んでからは思い出しても平静でいられるようになりました。夜道やエレベーター内などでも恐怖心が減り、気持ちが安定して快適な日常生活が送れるようになったとのこと」

護身講習は、子どもクラスもある。ある参加者の子どもは、学校で友達に嫌なことを言われても何も言えなかったのが、講習後には嫌だと言えたそう。だ。

「知ってもらいたいのは、はつきりと『NO』の意思表示をすることが自分を守ることにつながるといことです。

多くの女性がイメージする危険は、例え

とも言う。

「福祉関係の人は、相手に寄り添うことを大事にしているので、支援している人に境界線を踏み越えられても、我慢しがちではないでしょうか。でもそれは侵害を受けていることでもあるので、すぐストレスだと思えます。誰かを守る仕事をしている人ほど、自分を守ることを学ぶことが必要なのです」

保健師さんにも有益な情報を提供できるはず

「保健師さんとも、もっと深く関われると思っています。住民の方々の精神保健なども担当されていますし、大切な自分を守るということを伝えて支援する人の自信を取り戻すということは、保健師さんの仕事に合致するのではないのでしょうか」

森山さんが講習を行う上で一番心がけていることは、単に情報や技術を提供するだけでなく、護身を学ぶことで自分の力に気が付いてもらうことだそう。

「人にはもともと自分自身を守る力が備わっています。私はその力を信じているのです」

森山さんは力強く語ってくれた。