

目次

はじめに	6
第1章 スマホ護身術とは	9
1-1 あなたのスマホで身を護る	10
1-2 スマホの持ち方	11
第2章 実践 スマホ護身術	13
2-1 前から襲われるケース	14
2-2 後から襲われるケース	15
2-3 股間へのアタック	16
2-4 脇腹へのアタック	18
2-5 首横へのアタック	20
2-6 のどへのアタック	22
2-7 前から抱きつかれたとき（両手は上）	24
2-8 前から抱きつかれたとき（両手が下）	26
2-9 後から腕は自由に抱きつかれたとき	28
2-10 後から腕も一緒に抱きつかれたとき1	30
2-11 後から腕も一緒に抱きつかれたとき2	32
2-12 後から口を押さえられて抱きつかれたとき	34
2-13 中級者 馬乗りされたとき（両手が自由）	36
2-14 中級者 馬乗りされたとき（両手も抑えられた）	38
犯罪ケース 帰りの夜道に玄関までつけられて	
2-15 中級者 スマホアタックからの追加攻撃	41
2-16 簡単にできるストーカーとDV対策	45
犯罪ケース 夜道で後から倒されて	
強姦は魂の殺人事件	
2-17 上級者 前から素人がナイフで脅してきたとき	50
2-18 上級者 後から素人がナイフで脅してきたとき	52
2-19 チカんに狙われやすい女性	54
犯罪ケース 獣欲のストーカー	
2-20 スマホ護身術の注意点	55

第3章 護身術とは	57
3-1 護身術と武道・武術・格闘技の違い	58
犯罪ケース 特急電車での悲劇	
安全ピンでチカン対策がネットで炎上	
3-2 護身術の問題点「恐怖」	64
3-3 恐怖の対処法（ロシア武術Systemaに学ぶ）	66
3-4 呼吸で緊張と恐怖を流す	68
3-5 目を閉じて歩いて恐怖を知る	69
3-6 前に倒れて恐怖を流す	70
3-7 後に倒れて恐怖を流す	72
3-8 護身術には問題対処と自由対処がある	74
犯罪ケース コートを着た男	
3-9 問題対処の護身術例	76
3-10 自由対処の護身術例	80
3-11 自由対処の実例	82
犯罪ケース 茂みにつれこまれてから大逆転	
3-12 性犯罪者に狙われやすい女性	90
重要「性犯罪にあわないための知識」	
3-13 重要「襲われた時の最強の対処法」	93
被害にあったら必ず相談して心のケアを！	
3-14 護身術とは	96
3-15 正当防衛と過剰防衛	99
110年ぶりに性犯罪の大幅な刑法改正	
ナイフと催涙スプレーの所持に関して	
3-16 平和ボケの日本人はもっと性犯罪に警戒すべき	103
犯罪ケース 犯人殺傷	

第4章 小さな子どもの護身術	105
4-1 危険な場所と時間を知る	106
4-2 子どもの防犯指導	108
犯罪ケース 新潟市西区の市立小針小学校2年、女兒殺害事件 親や教育者が平和ボケにならないこと	
4-3 怪しいと感じたらすぐ逃げる	111
4-4 はっきり ことわる (重要)	112
4-5 何かされたら大声で「たすけてー」とさけぶ	113
4-6 怪しいと感じたら防犯ブザーをつかむ	114
4-7 腕を放してくれないときの対処 噛む	115
4-8 腕を放してくれないときの対処 足にしがみつく	116
4-9 手を放してくれないときの対処 ランドセルを使う	117
4-10 「たすけてー」と大きな声をだす練習	118
4-11 子ども護身術のまとめ	119
犯罪ケース N市小学1年誘拐殺害事件	
私が空手をするきっかけ	122
おわりに	126
SYSTEMA システムについて	128