

人と人がつながる ヘルプカード

「手助けが必要な人」と
「手助けしたい人」を
結ぶカードです。



「すけだちくん」

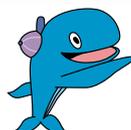
ヘルプカードとは・・・

障害のある人の中には、自分から「困った」と、なかなか伝えられない人がいます。

一方で、困っている人に対して、「どう支援したらよいか分からない」という声もあります。

その両者をつなぐ「きっかけ」を作るのが「ヘルプカード」です。

障害のある人や配慮を必要としている人などに配布しています。



アッキー

昭島市



アイラン



ヘルプカードを見てみよう！

昭島市では、「1枚型」と、「3つ折り型」の2種類のヘルプカードを配布しています。

- 1枚型カードには、伝えたい内容のシールを貼り、かばんなどの目につきやすいところに付けています。
- 3つ折り型カードは、財布や定期入れなどにに入れておくか、付属のビニール製のカードホルダーなどに入れて携帯しています。
- 困ったときや必要なときに提示するようにしています。

1枚型カード

【表】



【裏】

私の名前 _____
 通学先や通所先など _____
 あなたの支援が必要です。
 詳しくは、 _____ に
 入っているヘルプカードをご覧ください。
 よろしくお願いします。

かばんなど、目につきやすいところに付けており、3つ折り型カードを入れておくところなどを記入しています。

3つ折り型カード



1枚型カードに記入したところ（例：財布や定期入れなど）に入れてあり、伝えたい内容を記入したシールが貼ってあります。

- 障害のある人には、自分から「困っている」と、なかなか伝えられない人がいます。
- 手助けが必要なのに、「困ったことをなかなか伝えられない人」や「障害があることで困っていることを自覚できない人」もいます。
- 「ヘルプカード」は、障害のある人が普段から身につけておくことで、「困ったとき」、「緊急時」、「災害時」などに、周囲の配慮や手助けをお願いしやすくするものです。

- ヘルプカードを持っている人をみかけたら、『**気にかけてください！**』
- 困っているようなら声をかけて、言葉が伝わっているか確かめながら、ゆっくり話してください。
- 支援の内容がよく分からないときは、ヘルプカードの中を見て、記載されている内容にそって支援をお願いします。



さまざまな障害の特性があることをご理解ください

- 内部障害や精神障害のために健康に見えても、電車で立っているのがつらかったり、階段を昇るのがつらい人もいます。
- 知的障害のために、音やにおいに敏感になったり、人混みで緊張やパニック、発作を起こす人もいます。
- 音声で情報を得ることができない聴覚障害のある人もいます。



障害のある人には、 「こんな困った・・・があります」ので、 ちょっとした手助けをお願いします



道に迷ったとき

- 障害のある人がずっと同じ場所にいる。それは、もしかしたら、道が分からなくなったのかもしれませんが。

簡単な短い言葉で優しく声をかけてください。ヘルプカードを持っていたら、緊急連絡先に連絡してほしいか聞いてください。できるだけ安全な場所で過ごせるようにしてください。



パニックや発作が起きたときや、病状が変化したとき

- 発作やパニックを起こしたり、病状の変化などで急に倒れてしまって、自分の病気や障害について説明できない人がいます。

簡単な短い言葉で優しく声をかけてください。ヘルプカードを持っていたら、そこにパニックや発作、病状が変化したときに、どうしてほしいかが書いてあります。



災害が発生したとき

- 危険の察知が苦手だったり、パニックなどで動けなくなる人がいます。

落ち着けるように具体的にゆっくり話して状況を教えてください。緊急時には、とにかく安全確保を優先して緊急連絡先に連絡をお願いします。

- エレベーターが使えないと移動が困難になる人、混雑の中で移動すると危険な人がいます。

安全に避難するための支援をお願いします。その際、どのように誘導して欲しいかを確認してください。

- 通常的手段では、的確な情報を得ることが困難な人がいます。

聴覚障害のある人には、文字などにより必要な情報を知らせてください。視覚障害のある人には、読み上げるなど必要な情報を教えてください。



避難場所などで一緒になったとき

- 通常と異なる環境で不安定になったり、大きな声や音などが苦手な人がいます。

自分を落ち着かせるための行動をする人もいます。危険がなければ見守ってください。(例：ぐるぐる回る・ぴょんぴょんはねる・大きな声を出す など)

- 移動の際に支援や配慮が必要な人がいます。

車いすが通れる幅（最低90cm）を確保したり、視覚障害のある人にも配慮して通路に物を置かないでください。トイレなどへの移動に手助けをお願いします。

- 困っていることをうまく伝えられない人がいます。

「何かお手伝いすることがありますか？」などと声をかけてください。

- 必要な薬が手に入らない人や食事の管理が必要な人がいます。

医療的に配慮が必要な人、一般的な非常食が食べられない人への理解と配慮をお願いします。



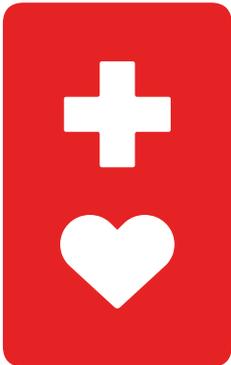
障害に関するシンボルマーク

障害に関するシンボルマークは、国際的に定められたものや法律に基づいているもののほか、障害者団体が独自に提唱しているものもあります。代表的なマークを紹介します。

名 称	マーク	名 称	マーク
障害者のための国際シンボルマーク		耳マーク	
盲人のための国際シンボルマーク		ほじょ犬マーク	
身体障害者標識 (身体障害者マーク)		オストメイトマーク	
聴覚障害者標識 (聴覚障害者マーク)		ハート・プラスマーク	



ヘルプマークを知っていますか？ (援助が必要な方のためのマークです)



ヘルプマークとは、義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助が得やすくなるよう作成されたマークです。

【配布方法・標示場所等】

- ・都営バス各営業所、都営地下鉄や多摩モノレール各駅の駅務室（一部の駅を除く）などで、ストラップ式のヘルプマークを配布しています。
- ・すべての都営交通の優先席に、ヘルプマークのステッカーを標示しています。

【お問い合わせ】

東京都福祉保健局障害者施策推進部計画課
 T E L 03-5321-1111 (内線 33-226)
 F A X 03-5388-1407

問い合わせ先

昭島市 保健福祉部 障害福祉課
 〒196-8511 東京都昭島市田中町1-17-1
 T E L 042-544-5111 (代表)
 F A X 042-546-8855