

# ヘルプマークを活用する

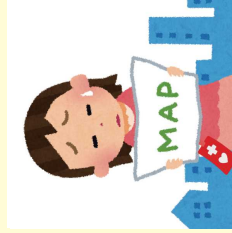
例えば  
こんな時に！

電車やバスの中では…



車内が混雑していて、座れません。

駅や商業施設では…



災害時には…



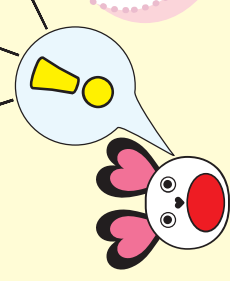
災害で避難するときや、避難所でも

こんな  
風に対応してください。



席をお譲りください。

若い人や健康そうに見える方も、疲れやすい方、長時間同じ姿勢をとることが難しい方もいます。優先席でなくても、席をお譲りください。



人工関節を使用しており、不意にぶつかってこられると倒れてしまうので、予防として目立つようにヘルプマークを着けています。

発作やパニックを起こしたときのため、病院や保護者の連絡先をヘルプマークに書いています。電話で連絡するのを手伝ってほしいです。

片耳が聞こえづらいので、補聴器に気付いてもらえるよう、ヘルプマークを着けています。

ここに気づいて！  
ヘルプマーク



ヘルプカードについて

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード



障害のある方のなかには、配慮や援助が必要でも、なかなか自分から伝えられない方もいます。ヘルプカードは、必要な支援や連絡先などの情報を書き込んで携帯することができ、災害や緊急時に手助けをお願いしやすくなります。ヘルプマークと組み合わせることで、支援を受けやすくなります。 ※ヘルプカードをどのように作成・配布していくかは、各市町が決めていきます。

声をかけるなどの配慮をお願いします。

「どうかしましたか？」と声をかける(相手に伝わっているかを確かめながら、ゆっくりと、簡潔な言葉で話す)などの配慮をお願いします。

事故などの突発的な出来事に、臨機応変に対応することが困難な方、立ち上がる・歩行・階段の昇降などの動作が困難な方がいます。

安全に避難するための支援をお願いします。

視覚や聴覚の障害により、状況把握が難しい方、肢体に障害があり自力での迅速な移動が困難な方が、安全に避難するための支援・誘導をお願いします。

ヘルプマークを着けた方への配慮・支援のヒント

- ・ヘルプマークを身に付けていても、障害の内容や、手助けしてほしいことは人それぞれです。
- ・聴覚に障害のある方の場合、筆談など、コミュニケーション手段にも工夫が必要です。
- ・まずは、「どうかしましたか?」「何かお困りですか?」と優しく声をかけて、『何を、どんな風に手助けしてほしいのか?』について話してもらおうことで、適切な配慮につながります。