

ヘルプマーク ヘルプカードを 見かけたら まず、声をかけてください。

困った人がいたら、
「どうしましたか？お手伝いしましょうか？」
と声をかけてください。

知的障害がある人や認知症の人は、自分がどこにいるのかわからなくなる人がいます。動きまわったり、きよろきよろしていたら、優しく声をかけてください。

電車やバスの中では、席を譲ってください。

健康に見えても、疲れやすかったり同じ姿勢でいることが難しい人がいます。障害が外からは分からないため、優先席に座っていると非難されているストレスを感じる人もいます。

災害の時には、
声をかけて誘導してください。

災害の時には、誰もパニックになりますが、情報を得にくい障害者や刺激によりパニックになる人がいます。臨機応変に対応することができない人もいます。ヘルプマークやカードに書かれた情報により、手助けをしてください。



障害を理由とする 差別についての相談窓口

障害者差別解消支援専門調査員

TEL 03-5432-2424 FAX 03-5432-3021

*月～金曜日 午前8時30分～午後5時(祝日、年末年始を除く)

「障害を理由とした拒否や不利益を受けた」
「施設を利用しようとしたが、
エレベーターが利用できなかった」
「ほかの人と違う扱いを受けた」

お店や会社で、障害を理由に差別をされて、つらい、悲しい思いをしたことはありませんか？
専門調査員が、お話を聞き、必要な場合は現地を調査したり、相手方と話し合ったりして解決に向けて、一緒に考えます。

- ・秘密を守ります
- ・相談者のご希望により、相手方の事業所に連絡して解決策を考えます。
- ・内容によっては、東京都の広域支援相談等、より適切な相談先をご案内します。



差別以外のご相談については、
世田谷区ホームページを
ご覧ください。

<https://www.city.setagaya.lg.jp/mokuji/fukushi/002/007/d00007556.html>

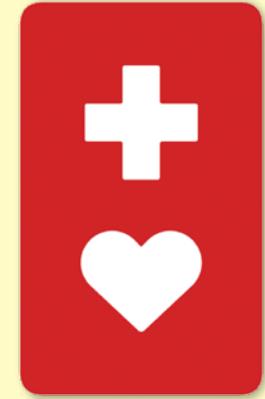
令和4年3月 発行 世田谷区

編集 障害福祉部障害施策推進課計画担当

TEL03-5432-2958 FAX03-5432-3021

ホームページ <http://www.city.setagaya.lg.jp/>

ヘルプマークと



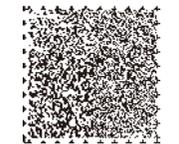
ヘルプカードを



知っていますか？

配慮(きづかい)の必要な人のためのマークとカードです。見かけたら思いやりのある行動をおねがいします。

世田谷区



ヘルプマーク

外見からは、配慮が必要とはわからない人がいます。

ヘルプマークを着けることで、周囲の理解と配慮を得ることができます。

- 内部障害や難病のため、若くても優先席を必要とする人がいます。
- 義足や人工関節など、立ち続けることや階段の昇り降りが困難な人がいます。
- 過敏症等でマスクをつけられない人がいます。
- 聴覚障害や視覚障害で危険などの情報を得ることが困難な人がいます。
- 手術後や妊娠初期など、体調の悪い人がいます。

ヘルプマークの使い方



かばんや杖など
周りから見えるところに
着けます。



裏に貼る
メモのシールが
同封されています。

《メモ記載例》

「私は耳が聞こえません。筆談をお願いします」

「私は、過敏症のためマスクができません。どうかご理解ください」

「視野狭窄で、周りが見えません。」

「ペースメーカーを着けています」

ヘルプカード

自分から「困った」と伝えられない人がいます。

ヘルプカードを見せることで、関係者への連絡や体調(発作)への対応の協力を得ることができます。

- 聴覚障害や視覚障害等で必要な情報を得ることも伝えることも困難な人が、必要な援助の内容を書いて示します。
- パニック障害など発作がおきている人の近くにいる人が必要な情報を得るために所持しているヘルプカードを参考に支援します。
- 緊急連絡先や医療情報などは、災害時に特に役に立ちます。



ヘルプカード：表面

ふりがな 名前	
性別	血液型 RH+
男・女	A・B・O・AB
生年月日 年 月 日	
大切な連絡 (このカードをご覧になった方へ)	

ヘルプカード：裏面

連絡先	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 通勤・通学先 <input type="checkbox"/> その他 ()
	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 通勤・通学先 <input type="checkbox"/> その他 ()
	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 通勤・通学先 <input type="checkbox"/> その他 ()
医療機関 (かかりつけ) 連絡先	
本人の特徴、対応についてのお願い (薬、アレルギー、装具、ストーマなど)	

ヘルプカード：中面

ヘルプマーク

ヘルプカードの配布場所

- 各総合支所保健福祉センター
- 出張所・まちづくりセンター
- 図書館(地域図書室・図書館カウンターを含む)
- 区役所第2庁舎 障害福祉部窓口



ヘルプマーク ヘルプカードの配布場所については、世田谷区のホームページでも紹介しています。

<https://www.city.setagaya.lg.jp/mokuji/fukushi/002/015/d00148492.html>

《ヘルプマーク・ヘルプカードの活用例》

外見からは義足であることがわからないが、長く立っていると辛いので、優先席に座る。ヘルプマークのおかげで理解してもらうことができる。

言語障害があり、読むことも話すことも不得意です。ヘルプカードに、そのことを書いて、役所の窓口で示すことで、ゆっくり対応してもらうことができました。毎回、自分の障害について説明することがなく、ストレスが軽減しました。

電車のホームでパニックになって大声をあげている青年がいた。声をかけてもなかなか落ち着かなかったが、ヘルプマークの裏に「カバンの中にヘルプカードがあります。連絡先が書いてあります」とあったので、駅員さんと協力して連絡先をさがし、保護者と連絡が取れた。カードには「想定外のことがあるとパニックになる」「名前を呼びかけると落ち着く」と書いてあり助かった。

てんかんの持病がある。疲れているとふっと意識が遠くなる。口もきけない時もヘルプカードを示して、事なきを得ることができた。

