

## ♥ ヘルプマークとは

まわりの方々に援助や配慮が必要なことを知らせることができるマークです。

### 対象となる方(例)

- 義足や人工関節を使用している方
- 内部障がいや難病の方
- 妊娠初期の方
- その他援助や配慮を必要とする方



▲ 鞆などにつけられます。



▲ 裏面にシールを貼り、必要な支援を書くことができます。

## ♥ ヘルプマークを見かけたら

### 電車・バスの中で席をお譲りください

外見では健康に見えても、疲れやすかったり、同じ姿勢を保つことが難しい方がいます。また、援助や配慮を必要としていることが外見から分からないため、優先席や専用席に座っていると、不審な目で見られるなどストレスを受けることがあります。

### 駅や商業施設で声をかけるなどの配慮をお願いします

交通機関の事故など、突然起きたことや急な変化に対応することが難しい方や、立ち上がる、歩く、階段を昇り降りするなどの動作が難しい方がいます。

### 災害時は、安全に避難するための支援をお願いします

障がいなどにより状況を理解することが難しい方、自力での避難が難しい方がいます。

## ♥ 事例紹介

### ① 義足や人工関節を使っている方

外見から分からないので、優先席に座っていると注意されたが、ヘルプマークを付けることで、周りの理解が深まり、とても気が楽になった。

### ② 聴覚障がいのある方

お店で、シールに「聞こえないので筆談をお願いします」と書いたヘルプマークを見せると、すぐ分かってもらってありがたかった。

### ③ 発作で倒れた経験のある方

ヘルプマーク(シール)に緊急連絡先の電話番号を書いておいたため、発作で倒れた際に、救急隊員が気づいて、一命を取り留めることができた。

### ④ 知的障がいのあるお子さん

駅で迷子になった際に、駅員がヘルプマークに気づいてくれ、声かけしながら見守ってくれた。