

気付いて行動

ヘルプマーク

私たちの周りには、外見からは分かりにくいけれど、配慮や支援を必要としている方がいます。これを知らせるのがヘルプマーク。携帯している方を見つけた際は、思いやりの気持ちを持って接しましょう。

動画でもご紹介



どんな方が持っているの？

「外見からは分かりにくいけれど、配慮や支援を必要としている」とは、例えば右のような方です。

- 聴覚障害者
- 高次脳機能障害者
- 義足・人工関節使用者
- 体の内部の障害や難病の方
- 妊娠初期の方

携帯者にとっては
配慮を必要としていることを
知らせる手段



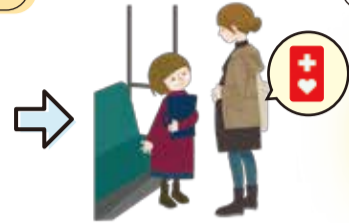
周囲の人にとっては
配慮を必要としていることに
気付くきっかけ

ヘルプマークを見つけたら、こう行動してください

電車やバスの中で

困っています！

- 健康そうに見えても、疲れやすかったり、長時間同じ姿勢でいることが難しかったりする
- 軽くぶつからただけでもバランスを崩してしまう



このような対応を

優先席でなくても、席をお譲りください

街中で

- 事故などの突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難
- 立ち上がる、歩行、階段の昇降などの動作が難しい

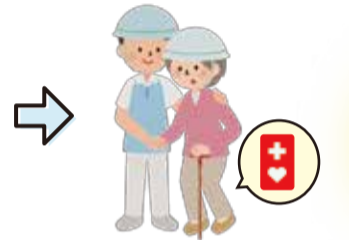


お手伝いしましょうか

声を掛けるなどの配慮を
ゆっくりと、簡潔な言葉で

災害時には

- 視覚や聴覚の障害があり、状況把握が難しい
- 肢体不自由のため、自力での迅速な移動が困難



安全に避難するための支援・誘導を

平成24年に東京都が作成・配布したのが始まりで、平成29年には日本工業規格(JIS)の案内用図記号(ピクトグラム)に追加。本県では同年8月から配布を開始し、令和3年10月末より全都道府県で導入されています。

県内の配布場所

無料

証明書類不要

県庁本館	●総合案内(1階受付)	●障害福祉課(4階)
出先機関	●各健康福祉センター	●各県民相談室等
市町	●各市町(障害福祉担当課ほか)	
障害者団体等	●とちぎ福祉プラザ	



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。まずは、「どうしましたか?」「何かお困りですか?」と優しく声を掛けることが、適切な配慮につながります。

【ナイチュウ】

命の門番

ゲートキーパー

今月は、「自殺対策強化月間」です。自殺者数はこの約10年、全国的に減少傾向にありましたが、近年増加に転じています。自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題です。身近な人や大切な人の命を守るため、「いつもと違う」と感じたら、優しく声を掛けることから始めてみませんか。

悩んでいる方はサインを出しています

自殺は、その行動を起こす前に周囲の人が気付くようなサインを示していることがほとんどです。身近な人の様子が「いつもと違う」と感じたら、もしかしたら悩みを抱えているかもしれません。

自殺につながるサインや状況

- ◆過去の自殺企図・自傷歴
- ◆身近な人との死別などの喪失体験
- ◆いじめや家庭問題などの苦痛な体験
- ◆失業やリストラ、多重債務、生活苦などの職業・経済・生活の問題等



あなたも誰かの命の門番

ゲートキーパーになりましょう

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は不要で、できることから行動することがゲートキーパーの第一歩につながります。

ゲートキーパーの4つの役割

01 気づき

左に記載のサインに気付いたら、まずは勇気を出して声を掛けてみましょう

<声掛けの例>

- 眠れてますか?
- どうしたの?なんか辛そうだけど...
- 何か悩んでる?よかったら、話して
- なんか元気ないけど、大丈夫?
- 何か力になれることはない?



02 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう

<ポイント>

- 話せる環境をつくる
- 心配していることを伝える
- 悩みを真剣な態度で受け止める
- 相手の感情を否定せず、誠実に、尊重して対応する
- 話を聞いたら、「話してくれてありがとう」や「大変だったね」など、ねぎらいの言葉を伝える



本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう

03 つなぎ

早めに専門の医療機関や相談窓口にご相談するよう促しましょう

<ポイント>

- 紹介する際は、相談者に丁寧な情報提供を
- 相談先に確実につながるよう、相談者の了承を得た上で、相談先に直接連絡を取り、相談場所・日時等を具体的に設定し、相談者に伝える



04 見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。相談先につないだ後も、必要があれば相談に乗ることを伝えましょう



話を聞き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる方にとって大きな支えとなります

こころの相談窓口

いつもの自分と少しでも違うと感じたら、一人で悩まずにご相談ください。

電話

こころのダイヤル
028-673-8341

平日:午前9時~午後5時



SNS LINE

こころの相談@とちぎ
全日:午後1時~11時

▼3月中は時間拡大▼
全日:午前11時~翌日午前1時

