

助け合う社会に。ヘルプマーク

Q.ヘルプマークはどこで配布されていますか？

県庁舎本館	総合案内(受付)、障害福祉課
出先機関	各健康福祉センター、障害者総合相談所、精神保健福祉センター、とちぎ難病相談支援センター、県民相談室
市町	各市町(障害福祉担当課他)
障害者団体等	とちぎ福祉プラザ

Q.障害者手帳や、病気について証明できる書類は必要ですか？

A.不要です。

Q.費用はかかりますか？

A.無料です。多くの方に活用いただくために、原則一人一個での利用をお願いします。

制作・発行 栃木県保健福祉部障害福祉課
お問い合わせ先 〒320-8501 栃木県宇都宮市埴田1-1-20
TEL 028-623-3053
FAX 028-623-3052
E-mail syougai-fukushi@pref.tochigi.lg.jp
栃木県HP <http://www.pref.tochigi.lg.jp>



ヘルプマークを知っていますか？
ヘルプマークを知っていますか？
ヘルプマークを知っていますか？
ヘルプマークを知っていますか？

栃木県 ヘルプマーク

検索

※この冊子は障害者就労支援事業所からの優先調達により印刷しています。



VERY
GOOD
LOCAL
とちぎ

私たちの身の回りには、外見からは分かりにくいけれど、からだの内部の障害や難病などで、配慮が必要な方がいます。

そうした配慮を必要としていることを「知らせる」サインとして、また、配慮を必要としていることに「気づく」きっかけとして、ヘルプマークが活用されています。

ヘルプマークのこと、知っていますか？



ナイチュウ

とちぎナイスハート推進
マスコットキャラクターとして、
元気いっぱい活躍チュウ！
「ナイチュウ」は、障害が
あってもなくても共に生きる
社会の実現を目指してがんばる
人たちを応援しているよ！

栃木県は「栃木県障害者差別解消推進条例」に基づき、

全ての県民が障害や障害者に
関する理解を十分深めるとともに、
障害の有無に関わらず誰もが
お互いに尊重して支え合う

「共生社会」の実現に向けて取り組んでいます。

もくじ

ヘルプマークとは.....	2P
こんなときどうするの?	4P
ヘルプカードとは	6P
持っててよかったヘルプカード	7p
もっと知って欲しい!! 障害に関するマークと意味.....	8p



ヘルプマークって難しそう… どういう意味?

障害や、病気のことをよく知っている人だけが
対応するものなの?



ヘルプマークの役割はね…

- 持っている人にとっては、外見から分かりにくい自分の障害などを「知らせる」手段
- 周囲の人にとっては、そうした事情に「気づく」ためのきっかけ



初心者マークや交通標識と同じように、
誰もが正しくマークの意味を知り、
気づけるようにすることが大切です!



いろんな事情があることを「理解」し、「思いやり」の気持ちを持って接することが大事なんだね。



2

ヘルプマークとは

外見から分かりにくい^が配慮や支援を必要としている^{という}ことを、周囲に知らせるために作られたマーク。

全国でも普及が進んでいて、40以上の都道府県で導入されている。

助けを必要としている^{という}意味を込めた「十字」

思いやりの気持ちを表現した「ハート」

支援を必要と
していないときや
マークを見せたくない
ときには、取り外す
こともできる。

普段使うかばんのほか、
●上着の胸ポケット
●ズボンのベルト通し
など、衣服に取り付けて
使う人もいる。

周囲への注意を
呼びかける「赤」

どんな人が対象か?

- 聴覚障害
- 高次脳機能障害
- 義足・人工関節使用者
- からだの内部の障害や難病の方

など

どんな不自由、困難があるか

- 疲れやすい
- 長時間同じ姿勢でいることが難しい
- とっさの状況把握が苦手

※若い人や、一見健康そうに見える方でもそうした不自由さを抱えていることもある。

3



こんなとき どうするの？

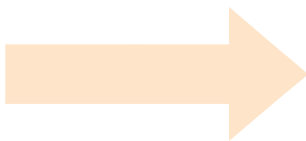


こんな事に **困** っている!!

こんな風に **サポート** しました!!

バスや電車の中で

- 軽くぶつからただけでもバランスを崩してしまう。
- 混雑する時間は、電車を避けがちだ。



- 優先席でなくても、困ったときにはお互い様。声を掛けて、気持ちよく席を譲ることができた。

街中で

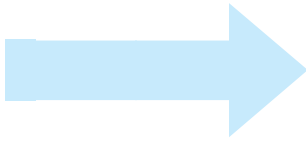
- 通行止めなど「いつもと違う」状況に出くわすと、臨機応変な対応が難しいことがある。
- 発作やパニックを起こしたときに、助けを求めたくても怖がられてしまう。



- まずは「どうかしましたか？」と声を掛け、落ち着いてもらった。
- ヘルプマークの片面に対処法が書いて貼ってあったので、具体的に何を手助けすればよいかわかりやすかった。

災害時には

- 聴覚障害があり、災害時の放送や指示に気づけない。
- 足が不自由なので、いざ避難するときに不安がある。



- 聴覚障害のある方には、筆談や手話で対応。
- 肢体不自由の方が安全に避難できるよう誘導ルートを確認した。



災害などの緊急時や、日常生活の中で困ったときには、ヘルプカードの活用も有効です。「ヘルプカード」とは…?

ヘルプカードとは



どんなものなの？

ヘルプカードは、必要な支援や緊急連絡先などの情報をあらかじめ書き込んで携帯する、折り畳み式のカードです。

どんなときに使用する？

障害のある方の中には、自分から困っていることをうまく伝えられない方もいます。カードの内容を読むことでその方の特性や必要な支援などを知ることができ、より効果的な手助けにつながります。カードを携帯する本人にとっても、口頭で説明するよりお願いしやすいという利点もあります。

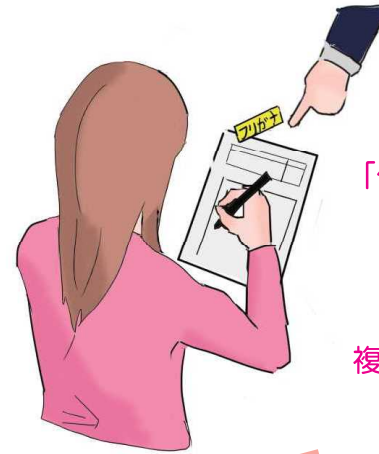
どこで手に入る？

各市町の窓口で配布しています。詳しくは各市町の障害福祉担当課にご確認ください。

障害の内容や特性、手助けしてほしいことは人それぞれです。困っていたら「大丈夫ですか？」と一声かける、ちょっとした「思いやり」のある行動が、適切な配慮につながります。

ヘルプマークやヘルプカードを「お守り」代わりに持っていれば、安心して外出できると感じてもらえるように。

持っててよかった！ヘルプカード



例えば、銀行の窓口で

「住所と氏名にふりがなが記入されていませんよ」
窓口で、申し込み書類を書き直すよう、係の方をお願いされたAさん。
手先の細かい作業が苦手で、遠回しの表現や複数の指示をされると混乱してしまうことがあり、できれば代筆をお願いしたいけれど…

ヘルプカードがあれば…

かしこまりました。
私が代筆いたします。



ヘルプカードを見せて内容を読んでもらい、お願いしたいことをスムーズに伝えられた。

ヘルプカードが活用できていなかったら…



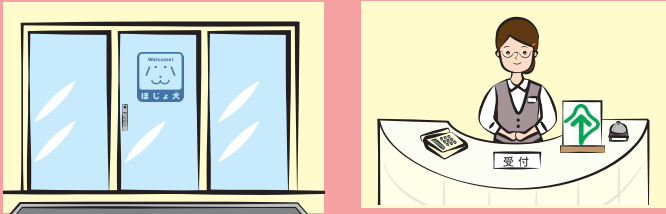
申し込みには、ふりがなが必要ですので…

言葉で説明するだけではうまく理解してもらえず、書類の作成が思うように進まない。



耳マーク

耳が聞こえないこと、聞こえにくいことを表すマーク。お店のレジや、施設の受付にこのマークがある場合、手話や筆談で対応することができることを示している。



もっと知って欲しい!! 障害に関するマークと意味



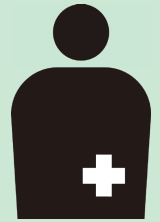
障害者のための 国際シンボルマーク

車いすに乗っている障害者だけではなく、高齢者やけが人など、様々な方が利用しやすく工夫された施設に用いられているマーク。駐車場や駐輪場の利用マナーについて、考えてみよう。



ほじょ犬マーク

盲導犬などの、障害者のパートナーとして働く「ほじょ犬」が、公共施設や飲食店に出入りすることについて、周囲の理解をお願いするマーク。



オストメイトマーク

人工肛門、人工ぼうこうの手術を受けた方(オストメイト)も安心して利用できるように、設備が整えられたトイレがあることを示すマーク。