

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不審な目で見られ、
ストレスを受けることがあります。

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9時～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」

お店や窓口で、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。

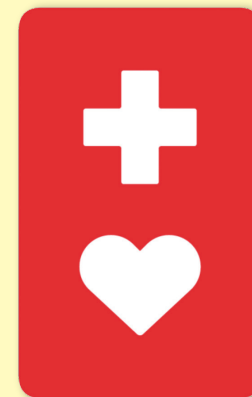


差別以外のご相談については、
世田谷区ホームページを
ご覧ください。

<https://www.city.setagaya.lg.jp/02084/2700.html>

令和7年12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
TEL 03-5432-2958 FAX 03-5432-3021

ヘルプマークと



ヘルプカードを

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード



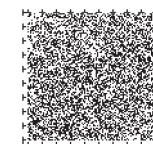
世田谷区



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。
- ❖ パニック障害などで発作がおきている人の近くにいる場合、
所持しているヘルプカードを参考にして、
必要な情報を確認しながら支援することができます。
- ❖ 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	生年月日
	A・B・O・AB	+	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

- ①各総合支所保健福祉センター
- ②出張所・まちづくりセンター
- ③図書館(地域図書館・図書館カウンターを含む)
- ④区役所 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/02083/2773.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、ゆっくり応対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。

