

# あなたの支援が 必要です。

自分から  
.....  
「困った」と  
.....  
なかなか  
.....  
伝えられない  
.....  
人がいます。

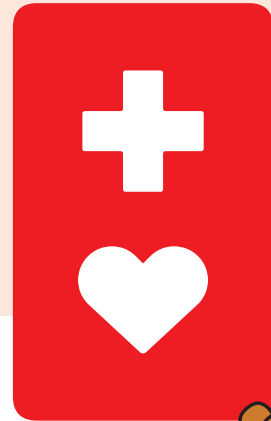


あなたの支援が必要です。

## ヘルプカード



せたがやく  
世田谷区



※実物は免許証サイズの2つ折りで、  
緊急連絡先や支援してほしい内容などを記載しています。

### このカードを持っている人を見かけたら…

## まずは声をかけてください。

うまく支援の内容がわからない時は**カードの中**を見て、  
記載されている方法で支援してください。



お問い合わせ

世田谷区保健福祉部 障害施策推進課

TEL.03-5432-2414 FAX.03-5432-3021

ホームページ：世田谷区トップページ ▶ 暮らしのガイド ▶ 福祉・健康 ▶ 障害のある方 ▶  
障害のある方への暮らしのお手伝い

# ヘルプカードの活用具体例 Q&A

## 災害や緊急のとき…

**Q** 安全な場所に避難しなくてはいけないときに、危険を察知していない人やパニックで動けない人を見かけた場合はどうしたらいいの？

まず簡単で短い言葉で優しく声をかけてください。それから、落ち着けるように具体的にゆっくり話して状況を教えてください。緊急時には、とにかく安全の確保を優先してください。「ヘルプカード」を持っていて、緊急連絡先が分かる場合には連絡をお願いします。

**A** パニックや発作、病変のときにどうしてほしいかが「ヘルプカード」に書いてある場合もあります。周りの人と協力して対応してください。



**Q** 避難場所で過ごすときに、障害のある人が困っていたらどうすればいいの？

「ヘルプカード」を持っているか聞いてみてください。持っていたら記載内容にある配慮をお願いします。

**A** 例えば、通常と異なる環境で不安定になる人、大きな声や音、まぶしい光が苦手な人もいます。見守った上で、落ち着けないときは静かなスペースを確保してください。医療的に配慮が必要な人、体温調整ができない人、食事に制限のある人などさまざまな特性がありますので、障害のある人への理解・配慮をお願いします。

## 日常的に…

**Q** 何か困っているような人を見かけたら？

「何かお手伝いすることがありますか？」と声をかけてください。その際「ヘルプカード」の提示があった場合は、書いてある手助けをしてください。断られても気にせず、別の機会には手助けが必要な場合もあるので積極的に声をかけてください。

**A** 聴覚障害者や内部障害者のように、外見では障害があるのか分かりにくく、ちょっとした配慮が必要なきに自分からはなかなか言えない人もいます。障害のある人への理解・配慮をお願いします。

