

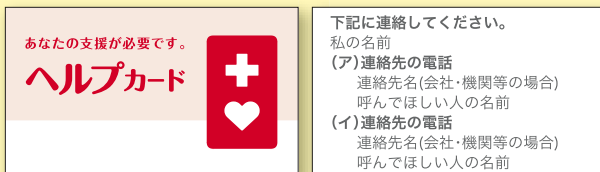
## ♡ 活用例(ヘルプカード)

緊急連絡先や必要な支援内容などが記載されたヘルプカードは、障害のある方などが災害時や日常生活の中で困ったときに、周囲に自己の障害への理解や支援を求めるためのものです。

ヘルプカードは、東京都が標準様式を策定し、区市町村が作成・配布しています。

▼表面: 上部は都内統一デザイン

▼裏面: 参考様式



ちょっとした  
あなたの手助けが  
障害のある方の  
安心に  
つながります。



ヘルプカードホームページ

[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shougai/shougai\\_shisaku/card.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shougai/shougai_shisaku/card.html)

## ♡ 配布場所

- 都営地下鉄各駅  
(押上駅、目黒駅、白金台駅、白金高輪駅、新宿線新宿駅を除く) 駅務室
  - 都営バス各営業所
  - 荒川電車営業所
  - 日暮里・舎人ライナー  
(日暮里駅、西日暮里駅) 駅務室
  - ゆりかもめ(新橋駅、豊洲駅) 駅務室
  - 多摩モノレール(多摩センター駅、中央大学・明星大学駅、高幡不動駅、立川南駅、立川北駅、玉川上水駅、上北台駅) 駅務室  
(一部時間帯を除く)
  - 東京都心身障害者福祉センター  
(多摩支所を含む) 等
- ※郵送での対応はしていません。  
※ヘルプマークの趣旨に沿った、適正な利用をお願いします。



## ♡ 発行物紹介

下記の冊子でヘルプマーク・ヘルプカードを紹介しています。

- 東京都障害者差別解消法ハンドブック  
(東京都福祉保健局)
- 「心のバリアフリー」及び「情報バリアフリー」ガイドライン(東京都福祉保健局)
- 障害者のスポーツ施設利用促進マニュアル  
(東京都オリンピック・パラリンピック準備局、公益社団法人東京都障害者スポーツ協会)
- ヘルプカードを利用した安全指導ハンドブック  
(東京都教育委員会) 等

## ♡ ヘルプマークの活用・啓発

「ヘルプマーク作成・活用ガイドライン」を作成し、多様な主体が多様な場所でヘルプマークを活用・啓発できるようにしています。

ヘルプマークホームページ

[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shougai/shougai\\_shisaku/helpmark.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shougai/shougai_shisaku/helpmark.html)

ヘルプマーク(企業・事業者向け)ホームページ

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/helpmarkforcompany/>

ハートシティ東京ホームページ

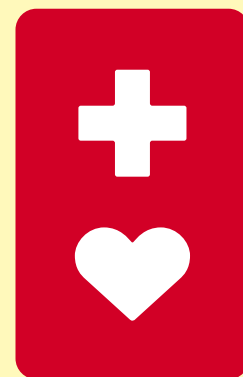
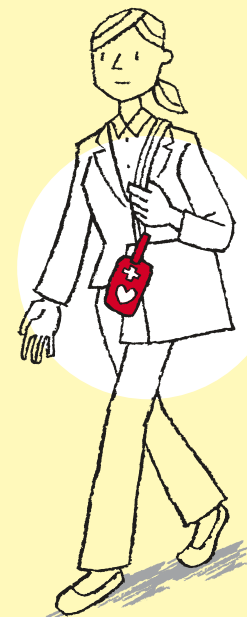
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tokyoheart/>

平成28年3月発行 登録番号(27)371 東京都福祉保健局障害者施策推進部計画課



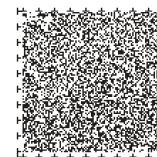
東京都

気づいてください。  
ヘルプのサイン。



援助が必要な方のためのマークです。このマークを見かけたら思いやりのある行動をお願いします。

助け合いのしるし  
ヘルプマーク



東京都福祉保健局  
障害者施策推進部計画課  
TEL 03-5321-1111(内線33-226)  
FAX 03-5388-1407

## ♡ ヘルプマークとは

援助や配慮を必要としている方々が周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることができるマークです。

(例)義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など

## ♡ 使い方



▲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記載することができます

## ♡ これまでの取組

平成23年度:東京都議会で質疑

平成24年度:ヘルプマークを作成(商標登録)  
都営大江戸線でヘルプマーク配布・ステッカー標示

平成25年度:全ての都営交通に拡大

平成26年度:ゆりかもめ・多摩モノレールに拡大

平成27年度:都内民間バス18社でステッカー標示等

## ♡ ヘルプマークを見かけたら

～すげだちくんからのお願い～



▲優先席ステッカー

### 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、つり革につかまり続けるなどの同じ姿勢を保つことが困難な方がいます。また、外見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。

### 駅や商業施設等で、声をかけるなどの配慮をお願いします。

交通機関の事故等、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な方や、立ち上がる、歩く、階段の昇降などの動作が困難な方がいます。

### 災害時は、安全に避難するための支援をお願いします。

視覚障害者や聴覚障害者等の状況把握が難しい方、肢体不自由者等の自力での迅速な避難が困難な方がいます。

## ♡ ヘルプマークに関するエピソード

### エピソード① 義足や人工関節を使用している方

外見からはわからないので、電車の優先席に座っていると、注意される。ヘルプマークで事情があると伝えることができ、とても気が楽になった。ヘルプマークをお守りにしている。

### エピソード② がん患者

がんを患っていて、副作用もあり、通院のために出かけると、立っているのも辛い。でも、見た目でわかってもらえない。気づいてほしいのでヘルプマークを身につけている。

### エピソード③ 聴覚障害のある方、言語障害のある方

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、すぐ分かって助けてもらえてありがたい。

### エピソード④ 命を救う

ヘルプマークに、緊急時の連絡先として、かかりつけの病院の電話番号を書いておいたので、発作で倒れた時に、救急隊員が気づいてすぐ連絡をしてくれ、一命を取り留めることができた。

### エピソード⑤ 発達障害のある方

ディスレクシア(読み書き困難)があり、銀行で書類を書くのがとても大変。でも、シールに支援してほしいことを書いたヘルプマークを見せると、さりげなく教えてくれてスムーズに手続きができる。しかも、大勢のお客様がいて、毎回、自分の障害を説明しなくてもいいので、ストレスが減った。

### エピソード⑥ 配慮されることも配慮することもできる存在

慢性疾患があるので辛い時は助けてもらいたい。でも、元気な時はヘルプマークを鞆にしまっている。できるときはお手伝いしようと思う。支援する側にもなれる、ということが嬉しい。

### エピソード⑦ 視覚障害のある方

白杖だけを持っていた時に比べて、声をかけてくれる人が格段に増えて嬉しい。同じ盲人でも一人で行動したい人もいると思うが、自分は声をかけて助けてもらいたい。

### エピソード⑧ 気づきと配慮

知的障害のある子どもが迷子になった時に、駅員さんがヘルプマークに気づいて、声掛けしながら見守ってくれていた。周りの方が気づいて配慮してくれて、ヘルプマークを身につけていてよかったと心から思った。その存在と意味を多くの方に知ってもらいたい。