

# 知ってください

# ヘルプカード

～つながりのある地域づくりをめざして～

一緒に  
すけだち  
いたそう!



「すけだちくん」



## ヘルプカードとは

「ちょっと手助けが必要な人」と「ちょっと手助けしたい人」を結ぶカードです。

障害のある人には、自分から「困った」となかなか伝えられない人がいます。一方、地域の人からは「どう支援したらよいかわからない」「障害のことがわからない」という声があります。

その両者をつなぐ「きっかけ」をつくるのがヘルプカードです。

ヘルプカード

あなたの支援が必要です。

## ヘルプカード



東京都北区

＋うらを見てください



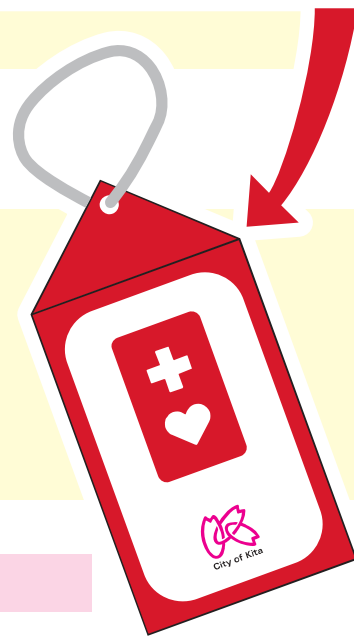
## 障害のある人が困っていたら

聴覚障害や内部障害など、外見からは障害があることが分かりにくい場合があります。

“このカードを持っている人を見かけたら…”

まずは「何か困っていることはありますか?」と声をかけてください。

専用のタグに入っている「ヘルプカード」に手助けしてほしい内容が記載されています。



## 【ヘルプカード配布場所および問い合わせ先】

### 東京都北区健康福祉部障害福祉課

王子障害相談係 電話 03(3908)9081 FAX 03(3908)5344

赤羽障害相談係 電話 03(3903)4161 FAX 03(3903)0991

# あなたの「声かけ」を待っている人がいます。

外見では障害があるかが分かりにくく、ちょっとした手助けが必要なときに自分からはうまく伝えられない人がいます。  
また、障害によってさまざまな特性があります。  
みなさんのやさしいご理解とご配慮をお願いします。

## 日常的に

### ちょっと困っていて手助けがほしい

「何かお手伝いすることはありますか？」  
と声をかけてください。  
その際「ヘルプカード」の提示があったら、  
記載してある内容にあった手助けを  
お願いします。

## 緊急のとき

### 道に迷ってしまった、 パニックや発作、病気するとき

まず、短い言葉で優しく声をかけてください。  
「ヘルプカード」には、パニックや発作の際に  
どうしてほしいかなどが書いてあります。

## ヘルプカードの活用場面

## 災害のとき

### 災害が発生したとき 災害により避難活動が必要なとき

落ち着けるように、優しい言葉で  
具体的にゆっくりと話して、  
状況を伝えてください。  
安全確保を優先して緊急連絡先に連絡を  
お願いします。

☆他にも通常的手段では  
的確に情報を得ることが  
困難な人がいます。

例えば、聴覚障害には、  
文字などにより必要な情報を  
知らせてください。  
視覚障害者には、読み上げるなど  
必要な情報を知らせてください。

ちょっとしたあなたの手助けが障害のある人の安心につながります。