



ご存知ですか 安心のお守り
ヘルプマーク



「ヘルプマークは優しさをつなげます」

ヘルプマークは赤の中に白い「+」とハートマークが描かれています。この赤色と「+」マークは「助けを必要としている」という意味、ハートマークは「助ける気持ち」を意味しています。

平成24年10月に作成されたヘルプマークは、平成29年3月末で約16万5千個が配布されています。ヘルプマークは障害があることなどが、外見からは分からない方が身に着けることで、周囲に援助や配慮を必要としていることを知らせることができま

す。裏面に緊急連絡先や必要な支援内容を記入して、かばん等につけられております。

義足や人工関節を使用している方、内部障がいの方や心臓疾患やカテーテル（透析用）使用されている方、難病の方、妊娠初期の方など、健康に見えなくても、疲れやすかったり、つり革に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、自ら、困ったと言えない人もいます。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、視覚障がい者や聴覚障がい者等の状況把握が難しい方立ち上がる、歩く、階段の昇降などの動作が困難な方がいます。

「知って、いたわりへ」

若いののに、健康なのになぜ優先席に？と外見からはわからないため、優先席に座っていると様々な誤解を受け不審な目で見られ、ストレスを受けることがあります。

ヘルプマークを知ることが手助けを必要としている方の存在や障がいを理解しと相手を気遣う優しい気持ちを生み出します。

「発達障害で自分から助けて下さいと言えず、ヘルプカードに自分の特性を記入して持っていたら安心できます。10歳」（ヘルプマーク・ヘルプカード エピソード集より）

何かあったときに、味方になって理解してもらえ、手助けしてもらえ。ヘルプマークを身に着けていることは本人はもとより家族や支援者にとっても安心です。

ヘルプマークを身に着けた方を見かけたら、電車・バスの中で、席をお譲りください。駅や商業施設等で、声をかける

などの配慮を災害時は安全に避難するための支援を。

ヘルプマークはまだ知らない方も多くあります。誰もが知っている状況になつて手を差し伸べられる優しさの連鎖が生まれたいと良いですね。

ヘルプマークは、障害者手帳の有る無しに関わらず左記の場所にて配布しております。本人でなくても代理の方でも受け取れます。



☆荒川区のヘルプマーク・配布場所☆

- ・日暮里・舎人ライナーの日暮里駅、西日暮里駅（駅務室）
- ・都電荒川電車営業所 TEL3893-7451
- ・都営バス南千住自動車営業所TEL3802-0391
- ・荒川区役所 障害者福祉課TEL3802-3111
- ・荒川たんぽぽセンターTEL3802-3111
- ・アクロスあらかわTEL3803-6221
- ・地域活動支援センター アゼリアTEL3819-2343