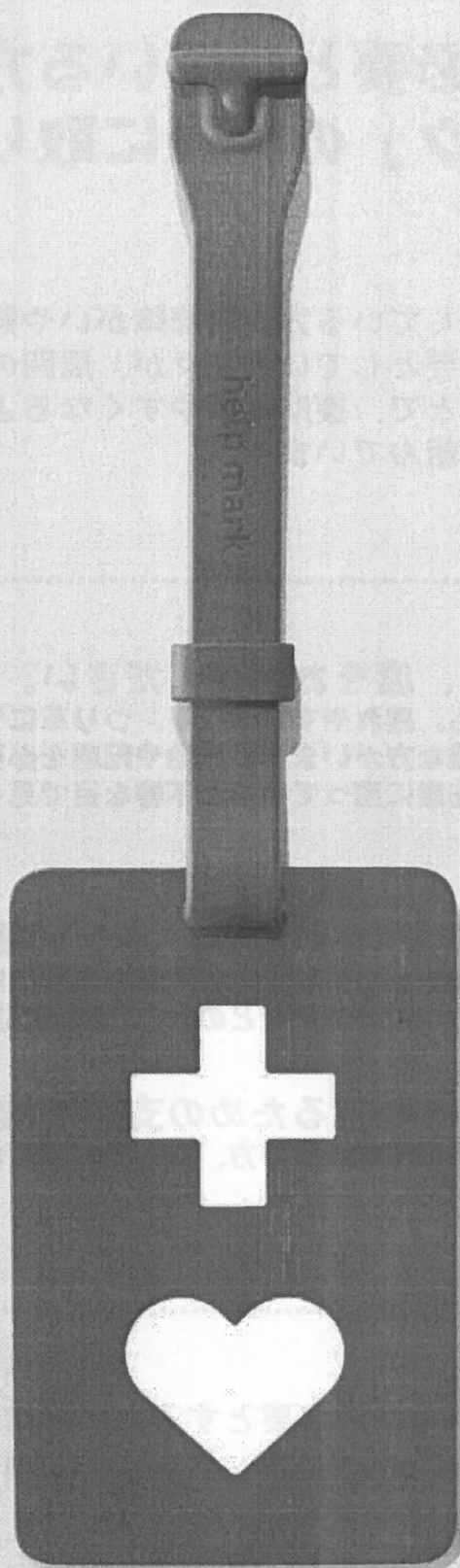


ヘルプマークを知っていますか？  
援助が必要な方のためのマークです。

外見からは分からなくても援助が必要な方がいます。  
このマークを見かけたら、電車内で席をゆずる、  
困っているようであれば声をかける等、  
思いやりのある行動をお願いします。



このマークは大阪府及び府内市町村で配布しています。

大阪府 ヘルプマーク

検索



## 援助や配慮を必要としている方のための 「ヘルプマーク」の普及に取り組んでいます。

義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など、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で、援助が得やすくなるよう、「ヘルプマーク」を作成し、普及に取り組んでいます。

### 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。援助や配慮を必要とすることが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。

障がいなどにより、状況把握が難しい方、自力での迅速な避難が困難な方がいます。

下記の場所でヘルプマークを必要とする方に配布しています。

○大阪府（福祉部障がい福祉室障がい福祉企画課）

○大阪府内市町村

## ヘルプマークの啓発

ヘルプマークは、それを見た方に支援を促すことを目的としているため、広く府民の方に趣旨をご理解いただくことが重要です。

このことから、配慮を必要とする方やそのご家族、支援者の方の安心につながることも、府民の方の助け合いの気運を高め、必要な援助や配慮を得やすい社会、「共生社会」の実現のため、大阪府全域の取り組みとして、普及啓発に取り組んでいきます。

## ヘルプマークに期待できること

- 1 本人にとっての安心  
「何かあったときに、味方になって理解してもらえる、手助けしてもらえ。」  
それは、障がいのある人にとっては、何よりの安心です。
- 2 家族、支援者にとつての安心  
「何かあったらどうしよう。」緊急連絡先などを本人が携帯していることは、家族や支援者の不安を和らげます。
- 3 情報とコミュニケーションを支援  
緊急時に必要となる情報をあらかじめ備え持つことができます。さらに、緊急時に支援してくれる人とのコミュニケーションのきっかけになります。
- 4 障がいに対する理解の促進  
「ヘルプマーク」について知っていただくことは、障がいのある人がどのような支援を必要としているのかを知っていただくことにつながるため、障がいについて理解するためのきっかけとなります。

## 配布場所

大阪府及び府内市町村の窓口で配布しています。詳しくはそれぞれの市町村までお問い合わせください。

※ 郵送での配布はしていません。

## ヘルプマークを見かけたら

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同じ姿勢を保つことが困難な方などがあります。援助や配慮を必要としていることが外見から分からないため、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。

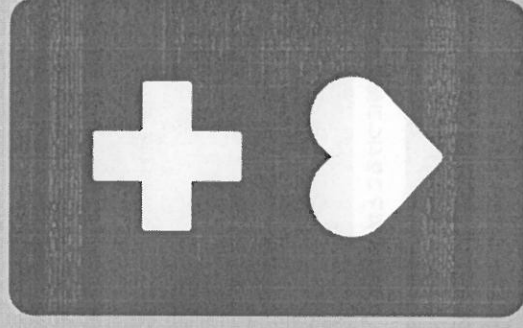
障がいなどにより、状況把握が難しい方、自力での迅速な避難が困難な方がいます。

## ヘルプマークを

### 知っていますか？

援助や配慮を必要としている方のためのマークです。

このマークを見かけたら、電車内で席をゆずる、困っているようであれば声をかける等、思いやりのある行動をお願いします。



大阪府 ヘルプマーク

検索

大阪府福祉部障がい福祉室  
障がい福祉企画課

電話：06-6941-0351(内線 2481)  
ファクシミリ：06-6942-7215

## 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で、援助を得やすくなるよう、作成したマークです。  
ヘルプマークを持つことで、「支援を必要としていることを知らせる効果」と、それを見た方に「支援を促す効果」があります。

### 対象者

援助や配慮を必要としている方。

(例) 義足や人工関節を使用している方、  
内部障がいや難病の方、  
妊娠初期の方 など

### 使い方



▲ 鞆等につけることができます。



▲ 裏面にシールを貼り、必要な情報を記載することができます。

※ ヘルプマークの趣旨についてご理解いただき、適切に使用してください。

## シールの記載例

必要に応じて、マークの片面に付属のシールを貼ることができます。

シールには、ヘルプマークの利用者が周囲に伝えたい情報や、必要とする支援内容を記入することができます。

(例)

私の名前  
電話番号  
血液型  
薬について  
緊急連絡先  
かかりつけ医  
〇〇してください  
〇〇が苦手です。

など

本人や家族が「周囲に知られたくない」と考えていることなどは、無理に記入いただく必要はありません。

## 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

外見からは分からないので、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時、立っているのも辛い。でも、見た目で分かっているから、気づいてほしいのでヘルプマークをつけている。

### エピソード3 聴覚障がいのある方、言語障がいのある方

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 発達障がいのある方

デイスレクシア（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、大勢のお客様がいる中で、毎回、自分の障がいを説明しなくていいので、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 視覚障がいのある方

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あると思うが、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

知的障がい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、声か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。