

8 ヘルプカードについて

は ち お う じ し

八王子市

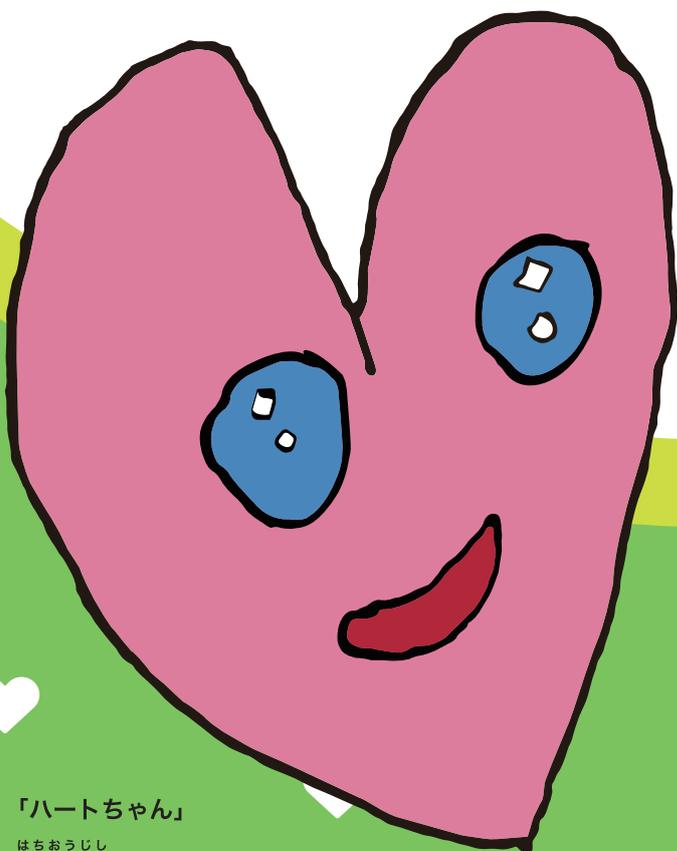
ヘルプカード ガイドライン

て だ す し ょ う が い ひ と あ ん し ん

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

し
知ってください

ヘルプカード



「ハートちゃん」

はちおうじし
八王子市ヘルプカードキャラクター



ヘルプカードとは？

障害のある人には、自ら「困っている」事をなかなか伝えられない人がいます。ヘルプカードは障害のある人が普段から身につけておくことで緊急時や災害時困った際に周囲の配慮や手助けをお願いするものです。



！ 私はこんな特徴(特性)があります。

♡ 私はこんな支援が必要です。

!! こんなことが苦手です。

♡ こうしてもらえると安心です。

私の情報

名前		男・女
生年月日	S・H 年 月 日	血液 型
住所		
緊急連絡先	()	
学校・事業所		

私の病院情報

病院名			
主治医		電話番号	
薬の種類	量	飲む時間	
アレルギー等：有・無			

1 特徴や支援について

！ 具体的な障害名などを記入してください。

♡ 自分に合った支援内容を記入してください。

記入例
・聴覚障害です・視覚障害です
・車椅子が必要です・手話をお願いします。など

2 苦手な事と安心な事

記入例

!! 走ったり、知らない場所に行くことが苦手です。

!! 困っていることをうまく言葉で伝えられません。

♡ ゆっくりと簡単な言葉で話しかけてください。

3 私の情報

緊急時や手助けが必要なときに、支援する人が得る大切な情報です。

知らせてもいい情報を記入してください。

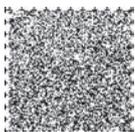
()には父・母など連絡先の相手を記入してください。

4 病院・薬について

緊急時に必要な医療機関・薬の情報を記入して

ください。アレルギーがある場合は、有無に○を

つけて具体的内容を自由記載欄に記入してください。



裏面へ▶

こんなとき、みなさんのちょっとした手助けが必要です



！災害が発生した時

こんな事で困っています。

おびえて動けなくなったり街中の変化に驚き、家に帰れなくなってしまうことがあります。ケガをしていたり、避難所で困っていてもうまく伝えられない人がいます。

こんな手助けをお願いします。

「地震だ逃げろ！」ではなく、「床にふせて・机の下にもぐって」など短い言葉で具体的に伝えてください。近くの安全な場所まで一緒に避難してください。

ヘルプカードの緊急連絡先に
連絡をしてください。

！災害などで電車やバスが止まってしまった時

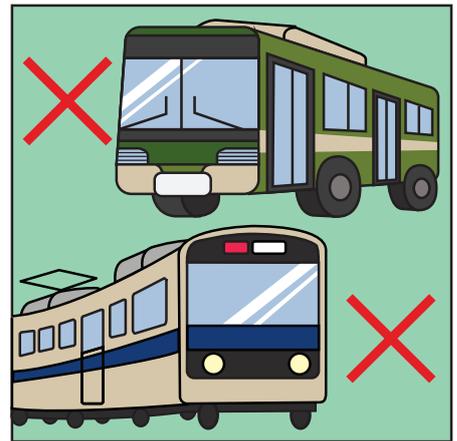
こんな事で困っています。

ヘルプカードの緊急連絡先に
連絡をしてください。

「いつもと違う」が苦手な人もいます。いつもの時間に…いつもの電車が…これが違うと困ってパニックになることがあります。聴覚に障害があるとアナウンスが聞こえず何が起きているのか判断できません。

こんな手助けをお願いします。

「どうしたの？」にはなかなか答えられません。「大丈夫だよ」と声をかけて安心させてください。手話や筆談・携帯電話を利用して文字で状況を伝えてください。



！何かで困っているような人を見かけた時

こんな事で困っています。

街なかで道に迷ったとき、同じ場所から動けなくなってしまうことがあります。視覚に障害があると、お店などにある商品の値段がわからなかったり、食べ物のメニューがわからないことがあります。

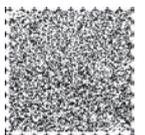
こんな手助けをお願いします。

簡単な短い言葉で優しく声をかけてください。

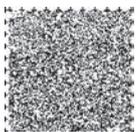
白杖を持っている人にはお店の人や近くにいる人が商品などの説明をしてください。

さまざまな障害の特性があることをご理解ください。

内部障害のために外見からは健康に見えても、電車などで立っていることがつらい人がいます。
知的障害のために音やにおい、光に敏感になったり、じっとしていることが苦手な人がいます。
避難場所などでは車いすが通れる幅（90cm以上）を確保してください。



♡ ヘルプカードはこんな時に使います。



はっこう へんしゅう はちおうじしふくしぶしょうがいしゃふくしか
発行・編集：八王子市福祉部障害者福祉課