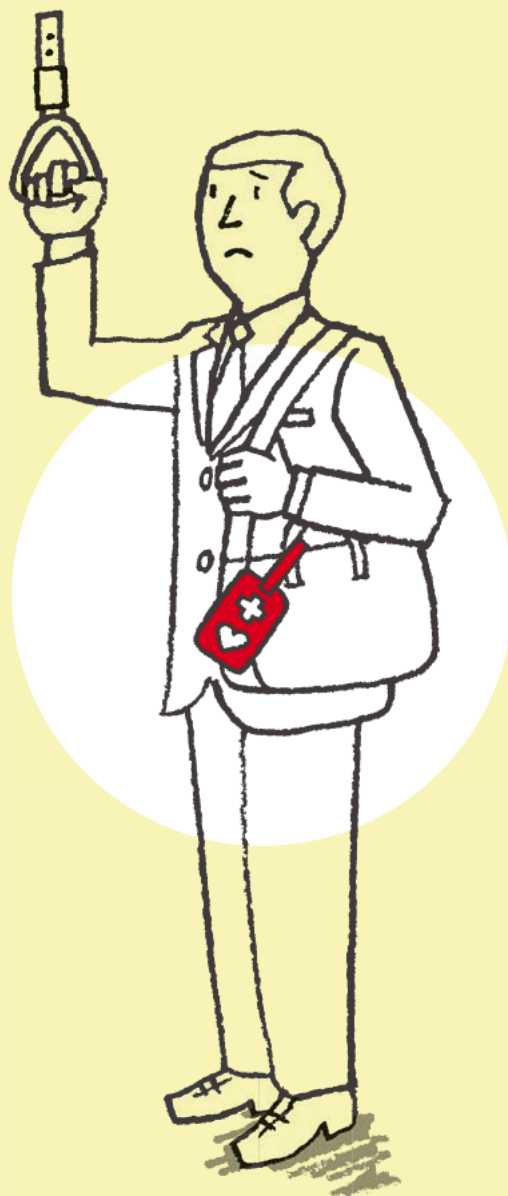


♡ 皆様の声をまとめました ♡

ヘルプマーク・ヘルプカード エピソード集



ヘルプマークは、
外見からは分からなくても
援助が必要な方が
身につけるマークです。



助け合いのしるし
ヘルプマーク

ヘルプマーク/ヘルプカードをお持ちの方

01 困ったときはお互いさま

私は都内在住の精神障害者で、夫と二人で暮らしています。遠距離通勤を週5日しています。私は障害特性からとても疲れやすく、また調子が悪いと文字の意味がわからなくなるという障害があります。移動にはいつも残りの体力を考慮しています。

イレギュラーな事態にとても弱いという特性もありますが、ある時、いつも利用している電車が運転見合わせになってしまったことがありました。新宿駅は乗客たちで大混雑・大混乱。駅員さんへ怒号を飛ばしている人もいて、私は怖くなって壁に寄りかかるようにしてなんとか立っていました。思考がうまく回らず、ベンチを見つめることができなかつたのです。私はリュックサックにヘルプマークをつけているのですが、それが見えるような状態でのしんどそうな様子の私を見て、若いOL風の女性が声をかけてくれました。「大丈夫ですか？」その優しい声かけに、少しホッとしました。私は「ありがとうございます。今、駅構内の文字放送の意味が分からず、音声案内も聞き取りづらくて困っています。どこか休める場所はないでしょうか」と伝えると、その女性は「改札を出た先にファーストフード店があります。そこで休んではいかがですか。よかったら案内しますよ」と言ってくれました。そして、一緒に改札を出て、混雑の中、近くのイスのあるファーストフード店まで案内してくれました。私が「ありがとうございます」とお礼を言うと、その女性は「困ったときはお互い様ですから」と笑顔で返してくれ、去っていきました。

「お互い様」。この言葉は、私の中で宝物です。この経験以降、私は自分が優先席などに座っている時、ヘルプマークやマタニティマークなどを着けた方がいたら積極的に声をかけるようになりました。自分の体調と相談しながらですが、私もまた「助けられる側」から「手を差し伸べる側」になれるのだと実感した出来事と言葉でした。

35歳/会社員



02 あたたかい街東京

友人から東京で同窓会があると連絡をもらいました。私は数年前からCFS(慢性疲労症候群)を患っていて、長時間立っていることが困難です。東京まで無事に行くことができるだろうか…。無事に過ごせるだろうか…。不安はありましたが、思いきって上京することにしました。お守りのように、旅行カバンにヘルプマークをつけて。

東京に着き、込み合っている電車の中で、ビジネスマンに声をかけられました。「こちらの席にどうぞ」と。ヘルプマークに気づいて、席をゆずってくれました。女性の方が「大丈夫ですか」と声をかけてくれ「お気をつけて」と次の駅で降りて行かれました。ヘルプマークに気づいて、何人もの方に声をかけてもらいました。

東京は、大勢の人が行き交う大都会。知らない街で倒れても誰も助けてくれないのではないかと感じていました。心配はまったくの杞憂に終わりました。大勢の人がいるということは、それだけ大勢の人が見守り、手助けをしてくれる。東京は、そんなあたたかい街なんだなぁと感じました。

34歳/その他



03 ありがたいマーク

ヘルプマークをいただいたきっかけは、通勤ラッシュ時に男性のひじが体にあたり、胸に入っているカテーテル(透析用)を固定する糸が切れてしまったエピソードからでした。外見からはなんの障害もなくカテーテルが入っているようには見えないので、自分の身の安全を確保するためにいただきました。

ヘルプマークをバッグにつけるようになってからは、周囲の方からなんとなく気を使っていたように感じられます。先日は透析後体調不良で電車に乗っていたら、快く座席を譲っていただけました。私のように、外見からはわからない障害をもっている人にはありがたいマークです。自分が元気な時は、このマークを付けている方のお手伝いが出来たら良いと思います。

49歳/その他





04 小さい子も知っていた!

ヘルプマークをカバンに付け杖をつきながら電車に乗ったところ、直ぐ小学生くらいの子が席を譲ってくださいました。凄く嬉しかったです。

26歳/その他

05 ヘルプマークに感謝

重度の痙性斜頸(頭部が無意識に不自然な方向に倒れたり小刻みに動いたりする難治性の病気)で苦しんでいます。電車通勤しているのですが、頭部が固定できないため立った状態だと大変辛く、シート側面の仕切板や後部の窓ガラスで頭を固定できると症状が軽減できるため、席を譲ってくださる親切を僅かに期待して優先席近辺に乗車していました。しかし、私が相当不自然な体勢になっていることにほとんど気付いてもらえず悲しい気持ちで帰りの通勤電車に乗車していました。

1年前、ヘルプマークを知り、すぐに配布駅に行ってヘルプマークをいただきました。私はカバンを肩掛けしているので、着座している方に見てもらいやすい位置になるようストラップの長さを調整して、ヘルプマークを携えて通勤することにしました。着座している方に見えやすい位置とは言っても、目を閉じていたりスマホや読書をされている方にはなかなか気付いてもらえないのですが、そのような方以外の方から「どうぞ座ってください」と席を譲っていただいたり、空いた席から少し離れて立っていても、空いた席の前に立っている方から「あなたが座ってください」と席を勧めいただくことが増えました。

約9年前に発症し、ヘルプマークを携えて通勤する前は、8年ほどの間で席を譲っていただいたことは一度だけです。それが、ヘルプマークと共に通勤している今では、月に1、2回は席を譲っていただけるようになりました。帰宅時は、多くの方がお疲れだと思いますが、ヘルプマークを見て親切に譲っていただくことでとても身体面で助かっています。ヘルプマークの普及・啓発活動をされている東京都福祉保健局・鉄道会社や、席を譲っていただく乗客の方には大変感謝しております。

42歳/会社員



06 嬉しい一声

私は膠原病で目に見えませんが常に痛み、だるさがあります。脱力やめまいもあるため、杖を持って外出します。ヘルプマークは常にカバンにつけていますが、知らない人が多いのも事実です。

ある時、電車で杖が見えない状況になりました。杖が見えないと外見ではわからない為、席を代わってもらうことは難しいのですが、その方はカバンについたヘルプマークをみて声をかけてくれたのです。「それ、ヘルプマークですね。もっと認知されていくといいですね」と一声かけてくれて電車を降りていきました。目に見えないことで交通機関ではとても苦勞することが多い為、とても勇気をもらい嬉しかったです。

友達も駅やバスでヘルプマークを見かけると教えてくれます。ヘルプマークがどんどん認知されていけば、沢山の目に見えない不自由さを持った人が外に出ていくことができ、人生が豊かになると思います。沢山の感謝を込めて。

38歳/その他



07 2つのマークで譲り合い

横浜方面から東京方面の満員電車に立って乗っていた時のことです。私の隣にはマタニティマークを付けた方が同じく立っていました。ふたりとも座っている方からは見えにくい位置にいたためか席を譲ってくれる方はいらっしゃいませんでした。そんな時、私の肩を叩いて席を譲ってくれようとした女性がいらっしゃいました。初めてこのようなことがあったので驚きましたが、マタニティマークを付けた方のほうが辛そうだったので、私はその方の肩を叩いて席を案内しました。マタニティマークほど知られていないためか、エピソードになるようなことが今まで無かったのですが、私の肩を叩いて席を譲ってくれようとした方がいらっしゃったことに驚くと同時に感謝の気持ちでいっぱいになりました。ヘルプマークを付けて初めての経験です。

48歳/会社員



08 気がついた時は声かけを

電車に乗るときは、優先席がある車両に乗ります。その日は座れました。私の向かいにお年寄りが来たので席を譲ろうとしたら、隣に座っていた若い女性でその人もヘルプマークをつけており、譲り合いになってしまいました。ヘルプマークやマタニティマークをつけていない方で具合の悪い人もいます。疲れているのか寝てしまう方も多く、優先席はいっぱいになることがあります。もし、ヘルプマークに気がついた時は声をかけてくれるとありがたいです。

22歳／その他



09 ヘルプマーク所持者の優しい行動

私も心臓疾患でヘルプマークを持っている者である。ある日のこと、リハビリで病院に行くため小さな100円バスに乗ると、優先座席に堂々と座っている若い女性がいる。「これはまあなんじゃいな？」と思いつつ残っていた最後部の一段高い席に座った。バスが発車し、次のバス停で乗り込んでこられたのは杖をついたお年寄り。私が女性を見ていると、意外なことにその女性はすぐにお年寄りに席を譲った。

ここまでなら普通のお話。ところが私が目にしたのは、彼女が付けていたヘルプマークだった！「おっとこりゃイカン・・・」すぐに立ち上がってその女性の所へ行き、肩をちょいと叩いて席を示すと、彼女はニコリと笑って会釈をし、席に座った。自分もリュックにはヘルプマークをしのばせている立場。でもその時は、症状が出ているわけでもなくリハビリで自転車を漕ぎに出かけている状況。もちろん立っていても何ら問題ないどころかそれもリハビリになるだろう。しかも、100円バスの優先座席の上には「ヘルプマーク」のステッカーが貼ってあるものの、しかしあまり知られていない状況の中、彼女に席を譲ることができるのは私ぐらいだろうと思ったのだ。

改めてこのマークの偉大さと普及の大切さを思った。なぜならあの女性がこのマークをつけていなかったら、この一連の出来事は起こり得なかったわけであるし、彼女はおそらくなんらかの辛い思いをしながら立っていたらから。そのうえ彼女は、ヘルプマークを付けるような立場でありながら、杖をついたお年寄りに席を譲った。なんと優しい行動だろう。そんな彼女に最初間違いなく「意地悪な視線」を投げていた自分を恥じた私は、できればこのマークの事をもっと知って貰えるよう、折に触れて人に話をしていこうと思ったのである。

52歳／自営業



10 私も積極的にサポートしていく

難病を患っていて一年くらい前から体調が良くないときはヘルプマークを鞆につけています。電車に乗っていて立っているだけで辛い時にマークに気づいて座席を譲ってもらったときは本当にありがたいです。なので、私自身も元気なときはヘルプマークやマタニティマークを見たらできるだけ席を譲るようにしています。当然のことをしているだけと思いつつ、やっぱりちょっと良いことをした気分になれます。自分がサポートしてほしいときがあるからこそ、誰かをサポートできるときは積極的にしていこうと思っています。

30歳／会社員



11 知らない人から優しくされることが増えた！

親が見た目に分かりづらい病を罹っているが、ヘルプマークを携帯するようになって、知らない人から優しくされることが増えた、と喜んでいる。身内は事情をわかっているから対応できるが他人は見た目でしか判断できないので目印になるものがあることは大変有難い。同時に、人と人との関わりが希薄になった現代でも手を差し伸べてくれる人がちゃんとしていることを知ってなんだか嬉しくなった。

33歳／会社員



12 こんなに大事なマークがあったんだ

初めてヘルプマークのことを知るきっかけとなったのは、通勤電車での出来事でした。前に座っていた方のバックを見た時に、カワイイものが付いてるな、と思うくらいでした。それぐらいシンプルで違和感もなかったのです。翌朝、母から見せられた広報にこのマークのことが載っていて驚きました。こんなに大事なマークがあったのだと。

私自身、見た目は普通でも難病で辛い思いをした時に気づいてもらえず苦しかったことがあり、そういう人でも気づいてもらえるものがあつたらいいのに、と思っていました。今後、もっと普及して欲しいです。表に見えないからこそわからない。本当は抱えていることを。

36歳/会社員



13 私流の使い方

私は多発性硬化症という難病を患っています。見た目は何も異常がありません。だから、一見して病気を理解してもらうことはできません。ヘルプマークの存在を知ったのは、自分が難病になってからでした。これがあれば、優先座席に座る罪悪感が少しは無くなるのになあと思っていました。その頃はまだ、私が住んでいたところではヘルプマークは配布されていませんでした。

私は、しんどくない時もあります。そんな時はヘルプマークをカバンにしまっています。しんどくて優先座席に座っている時だけ、ヘルプマークをつけています。お年寄りの方とかに譲れないのが申し訳ないので。

ヘルプマークは、カバンにしまっているだけでも安心感があります。私に何かあった時、これを見てもらえば、「この人、普通に見えるけど何かあるんだな」と救急隊員の人には思ってもらえるかも、という安心感です。

見た目で病気をわかってもらえない人の抛り所になるよう、ヘルプマークが、ずっと、もっと、普及することを願います。

42歳/フリーター



14 ヘルプカードは持っている则安心

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/学生



15 勇気づけられたこと

難病を患っているため、ヘルプマークをいつも持ち歩いています。でも、周囲から見えるようにつけるのは気が引けて、いつもバッグの中にしまっていました。理由は、満員電車に乗ることも少ないし、薬さえ服用していれば生活に大きな支障のない私が「難病だから、配慮してください」とヘルプマークを掲げるのは、少しおこがましいように感じてしまったからです。

でもある日、家の近くで、ヘルプマークをつけたお姉さんを見かけて、ヘルプマークのもつ、違う意味に気付かされました。とても元気そうなお姉さんの姿を見て「こんなに身近に、同じように頑張っている人がいるんだ」と勇気づけられたんです。すごく嬉しくて、そして心強く感じました。

今は、私と同じく難病などを抱えた方たちに向けて「ここに仲間がいます。いっしょに頑張りましょう」という思いを込めて、積極的にヘルプマークを掲げるようにしています。

27歳/会社員



16 話しかけるきっかけにも役立つ



目で見てわかる障害ではないので、ヘルプマークはお願いするときに話しかけるきっかけとして助かっています。病院・役所・鉄道を利用するときなど、このマークの意味を知っている方が多いこともあり「あ、この人困っていて助けを求めているんだな」ということをすぐに察知していただきます。

38歳/自営業

17 妊娠初期の利用

妊娠初期で使用しました。初期なので、マタニティマークを付けるには早く、マタニティマークを付けている人への中傷などが怖いので付ける勇気はありませんでした。でも何かあったときには、すぐにわかるようにしておきたかった。そんな時にヘルプマークの事を知り、少しホッとしました。

37歳/その他



ヘルプマークを広めよう！

18 斬新なマーク



私は特定疾患を持つ患者であるが、障害者手帳を持たない。

ヘルプマークは、障害者手帳の有無に関わらず斬新である。その定義は単純明快。外見では伝え難い不自由さを抱える者に寄り添い、広義にわたる使用を許される。病名や障害の部位に限定されることもない。この理念は、実に画期的である。これに助けられる当事者の数だけ、その心も救われることだろう。私もその内の一人だ。

私がヘルプマークを手にしたのは、平成25年の秋頃であったと思う。当時は、私のような当事者を見かけることは少なかった。だが、めげることなく使い続けて今に至る。当初はヘルプマークの周知に乏しくとも、いつの日か必ずや、ヘルプマークが今より知れ渡ると信じて使い続けた。当事者たちが掲げることによって、その存在が認知される一助になるだろう、そう考えた。私もその一員になろうと思った。

無論、公式な啓発活動なくして普及はありえない。交通機関や病院内でヘルプマーク啓発のポスターなどを目にするのは有難い。近年では、民間企業への働きかけにも力を入れてくださっている都の取り組みに感謝したい。

ある時、電車内でスーツ姿の40代と思われる男性が席を譲ってくれた。私のヘルプマークに目をやった後の行動だった。彼がヘルプマークを知っていたのも、都の働きかけによるものかも知れない。

35歳/自営業

19 「知っていたら席を譲れたのに」がなくなるように

ヘルプマークの存在を知ったのは最近で、あるとき電車で隣に座っていた人が自分の前に立っていた人に席を譲ったのを見たのがきっかけです。立っていた方は中年の男性で、特に具合が悪いわけでもなさそうだったので、どうして急に席を譲ったんだろう？と不思議に思ったのですが、どうも譲られた人のバッグについていた赤い札がきっかけらしい…と気づいて、家で調べて初めてヘルプマークのことを知りました。

それ以来、私自身もヘルプマークを見かけたときは席を譲るようにしていますが、周りを見るとまだまだ存在自体が知られていないような気がします。私はヘルプマークが利用される場所にたまたま居合わせたので知ることができましたが、いままだ知らない人も大勢いると思います。「知っていたら対応したのに」という人は大勢いると思うので、早くヘルプマークのことを誰もが知っている状況になってもらいたいです。

44歳/会社員



20 楽しく普及活動

私は線維筋痛症という全身の激痛に毎日苦しむ患者です。痛みは外見ではわからないもので理解も難しい。私のような外見で病気や障害だとわからない人には、ヘルプマークはとても心強いものですが、周知されていないことが残念で仕方ない。

椅子に座りたい、座らせてほしい、体が痛いから。外見は健康そうなので、席を譲ってもらえない。優先席には座りにくい。「仮病」「うそつき」と言う人もいます。

マークの意味を伝えたくて、知ってほしくて、現在ヘルプマークを身に付けて、手話歌や手話ダンスを楽しく活動させて頂いています。コミュニケーションが広がっていくのを実感している私とそして夫。赤いマークは「救急担当ですか。」と聞かれることもあり苦笑。もっと知って頂けるよう夫と発信していきたい。勿論、私たちにお手伝いできることはさせて頂きたいです。

56歳/その他



21 家族みんなで普及活動

高校3年生です。ヘルプマークの普及活動をしています。活動に参加したのは、一つは、妹と弟が発達障害を持っており、将来社会に出て活動する際に「この障害を周囲に理解してもらえないのではないかと」危惧していたことです。もう一つは、私自身はこれまでに何度もそういった障害のある人たちと関わってきたので、バツと目で判断できますが、あまり接することのない人にとっては、発達障害などのある方々の行動を理解することは難しいと感じていて、それをどうにかする方法はないのかと思っていました。そしてある時、母と叔母がヘルプマークの広報活動を行っていると知り、ぜひ活動を支援したいと思い、一緒に普及活動をしています。

18歳/学生



22 北海道でヘルプマークを広めよう

私は大動脈解離という病気を20数年前に発症し、一級の障がい認定を受けている内部障がい者です。大きく傷ついていた大動脈はいつ破裂してもおかしくないという状態でした。日常生活は、例えば緩い坂道、重たい荷物、混雑する乗り物、行列の出来る店、点滅する信号などは、常に避けて生活して来ました。しかし見た目にはそれらの症状は全くわからないので、不便な思いや不安な思いをたくさんして来ました。

ところが昨年ヘルプマークの存在を知り、一目惚れをし、北海道でも配布される日を心待ちにしていました。そんな中「内部障がいについて」というテーマで講演をさせて頂く機会があり、ヘルプマークの紹介をしました。すると「いつからどこでもらえるのですか?」「患者会として切望しています」「発達障がいを理解してもらえず不安です」など幾人もの方から声を掛けてもらい、改めてヘルプマークの価値を知りました。

おりしも!札幌市と北海道が平成29年10月から配布を開始しました。そこで私は、当事者の立場で、普及活動をしたいと思い『北海道でヘルプマークを広めよう』というグループを作り、札幌市障がい福祉課にご協力頂きながら市内の病院に啓発ポスターの掲示をお願いしました。病院関係においてもヘルプマークのことを知らない方が居て周知の必要性を実感しました。しかし、多くの病院は興味深く聞いてくださり、掲示を承諾してくださいました。

私自身もバックにヘルプマークを付けて地下鉄の優先席になるべくマークが目立つように座っています。多少の気恥ずかしさはあるのですが…。どんな方法であれ、ヘルプマークが広い広い北海道のどこでも、そして全国どこでも、当たり前に見られるマークになれば、障がいのある人もない人も、どんな人にとっても住みやすい社会になる日が来るのではないのでしょうか。

57歳/その他



23 微笑ましい姿

先日、新宿を歩いていると60代位の夫婦とその娘さんらしき人が歩いていました。やけに歩行が遅いので、どうしたものかと失礼ながらよく見たら…男性の鞆にヘルプマークが付いていました。しかも新品っぽい。心なしかその男性にはにこやかな表情。微笑ましくホックリとしました。ヘルプマークがある。持っていると感じる安心感があるのでしょうか。広く普及して、多くの方に認識、理解、協力を得られる事を願います。

53歳/フリーター



♡ ヘルプマークとは？

街中や交通機関など生活の様々な場所で、
周囲からの配慮を必要としている方々があります。
そういった方々をみんなで助け合う社会を実現するために、
このヘルプマークは誕生しました。
ひとりでも多くの方のお心遣いが、
マークへの理解と行動を促す原動力になります。
ヘルプマーク啓発へのご協力をお願いいたします。



♡ どんな方々がつけている？

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
外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている方々。



♡ つけている方を見かけたら？

電車・バス内で席をゆずる、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いたします。

♡ どこで配っている？

- ・ 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・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）
- ・ 都立病院、公益財団法人東京都保健医療公社の病院等



※詳細は東京都ホームページをご覧ください。

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shougai/shougai_shisaku/helpmark.html