

# ヘルプマークを見かけたら… こうした配慮が必要です

## ヘルプマークを知る

### エピソード

2さいの時にネフローゼ症候群という腎臓の病気になりました。ヘルプマークを学校に行く時につけています。夏休みの自由研究でヘルプマークについて紙芝居を作りました。クラスみんなは知らない人が多かったです。ヘルプマークを知ってもらえてなんだかホッとした気持ちになりました。もっとヘルプマークを知る人がいたら、はずかしがらないでマークをカバンにつける人も多くなって安心して毎日をすごすことができると思います。(10歳以下 小学生)

## 荷物を運ぶのを手伝う

### エピソード

旅行先のエレベーターのない駅で、キャリーケースを持ち階段を登ろうとしていたら、高校生が上まで運んでくれました。(40代 アルバイト)

## ジェスチャーや筆談をする

### エピソード

中途失聴で、買い物先で聞こえない事を伝えるのにとっても辛い思いをしていましたが、ヘルプマークを身に着けてから、相手の方がジェスチャーや筆談をしてくれるようになりました。(50代 公務員)

## 落ち着くまで見守る

### エピソード

発達障害があり、外出先でパニックになってしまい、2時間ほど泣きじゃくっていたら、ヘルプマークを見てくれた方が落ち着くまでずっと傍にいてくれました。(20代 会社員)

## 落ち着ける座席を案内する

### エピソード

子供が障害のため気分の高まりがあり、外出先で人目を引くことが多いので、常に気を使っています。飲食店の店員さんがヘルプマークを見て、角の落ち着いた席に案内してくれました。気遣ってくださり心がほっとしました。(60代)

## 声をかける

### エピソード

内部障害で駅のホームで胸が苦しくなってうずくまった時に声をかけてくれた人がいました。体調に問題がない時は私よりも必要な人のためにマークを隠していますが、急に胸が苦しくなった時は鞆から取り出しています。(30代 会社員)

## 席を譲る

### エピソード

ヘルプマークをつけていることに気付いた方が、電車やバスで座席を譲ってくれるので有難いです。ヘルプマークに、自分の体のことなどを書いたシールを貼っています。(50代 主婦)



## ヘルプマークとは？

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。



「すけだちくん」