

支援する方へのお願い

◆ヘルプカードにできることは◆

近くの人に「緊急連絡してもらおうこと」や「ちょっとした手助けをもらおうこと」です。カードを見たら手助けしてください。

◆障がいのある方が困っていたら◆

- ① 「どうしましたか？」と声をかけてください。
 - ② 相手に伝わっているか確かめながら、ゆっくりと話しかけてください。
 - ③ ヘルプカードを持っているか確認してください。
 - ④ カードを持っていたら、手助けしてほしい内容が書いてあります。
- ※ ヘルプ手帳を持っている方もいます。

◆障がいの特性は、一人ひとり違います◆

聴覚障がいや内部障がい等、一見、障がいがあると分からない方でも手助けを必要としている場合があります。慣れない環境で不安になったり、大きな声が苦手な人もいます。落ち着けない時は、静かなスペースに案内してください。

こんな場面でヘルプカードが役立ちます

道端で

◆長い時間、同じ場所にいる時◆

困っていても助けを呼べないのかもしれませんが、コミュニケーションが上手く取れないときは、カードの連絡先に電話してください。

駅や電車で

◆電車が遅れていつもと違う時◆

どうしたらよいか、わからなくてパニックになったり、固まってしまうことがあります。

災害時

◆災害が起きた時や避難所で過ごす場合◆

普段と違う場所や不安定になることがあります。体温調整ができない人、食事に制限のある人がいます。

【このカードに関するお問合せ】

小平市健康福祉部 障がい者支援課
☎ 042 (312) 1385
FAX 042 (346) 9541

社会福祉法人 小平市社会福祉協議会

小平市障がい者地域自立生活支援センターひびき

☎ 042 (341) 6555
FAX 042 (402) 0251

【制作】小平市ヘルプカード東京都標準様式検討委員会

手助けが必要な人に思いやりを

ヘルプカード

～ちょっと手を貸してください～

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード



小平市

あなたの支援が必要です。

ヘルプ手帳



小平市

このカードは障がいのある方用です

ヘルプカードとは

支援を必要とする方が持ち歩き、困ったときに近くの人に手助けをお願いするためのカードです。

利用にあたって気をつけること

◆連絡先について◆

親せきや作業所などを連絡先にするできます。その場合は必ず相手の了解をとみましょう。連絡を受けたときの対応方法を伝えておくとよいです。

◆トラブルを防ぐために◆

専門的な手助けを近くの人をお願いすることは相手に負担をかける場合があります。まずはカードの連絡先に電話してもらいましょう。お金の支払いを頼む時は、警察等の公的な第三者に立ち会いを求めるようにしてください。

◆個人情報について◆

カードには、あなたの大切な個人情報（名前、連絡先等）を書くことになります。なくさないように気をつけましょう。

カードの書き方

すべての項目を書く必要はありません。

ヘルプカードは「カード」と「手帳」があります。カードだけの利用、カードと手帳の両方の利用ができます。貼りつけシールに必要なことを書き、カードの裏に貼ることもできます。

カード裏面の例

わたし、みなさんの支援が必要です。○

下記の連絡先へ連絡してください。

ふりがな.....こだいら.....はなこ

わたし、なまえ 小平 花子

連絡先① 母 080-0000-0000

連絡先② 作業所 042-0000-0000

必要な支援 ゆっくり話しかけてください

貼りつけシールの例

「〇〇くん」とよんでください。.....○

〇〇障がいがあります。.....

〇〇アレルギーがあります。.....

静かな場所で落ちつきます。.....

かばんの中にヘルプ手帳があります。.....

ヘルプ手帳とは

ヘルプカードの裏面だけでは、書ききれない方はヘルプ手帳を使うことができます。ヘルプ手帳は一人ひとりが伝えたいことを自由に書くことができます。「利用の手引き」を参考にお書きください。

ヘルプ手帳

氏名	性別	年齢
小平 花子	女	25
連絡先①	連絡先②	連絡先③
080-0000-0000	042-0000-0000	
必要な支援	その他の情報	その他
ゆっくり話しかけてください		

おもて

あなたの支援が必要です。

ヘルプ手帳

小平市

うら

なか、み、て、だ、す
中を見て手助けしてください

お折りたたみ、カードケースに入れて持つことができます。