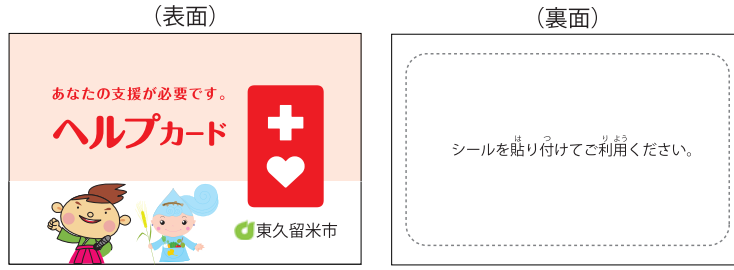


# ヘルプカードの利用方法



「ヘルプカード貼り付けシール」の中から適当なものを選び、必要事項を記入の上、ヘルプカードの裏面に貼り付けて下さい。

# ヘルプ手帳の記入例等



知らせてもよい情報を記入して下さい。変更等があった場合には、「ヘルプカード貼り付けシール」の中から訂正用のもので貼り付けて使用して下さい。

**サポートをお願いします!**

障害名  
 お願いしたいこと

障害の特徴

苦手なこと（禁忌、アレルギー）

**氏名、生年月日、住所等**  
 緊急時や手助けが必要なときに、支援する人が得る情報です。

**障害の特徴**  
 ・「音と匂いに敏感です」  
 ・「階段を昇るのはつらいです」  
 ・「電車に乗ることができません」等

**障害名**  
 ・「聴覚障害です」、「視覚障害です」等

**お願いしたいこと**  
 ・「車椅子が必要です」  
 ・「ゆっくりと簡単な言葉で話しかけて下さい」  
 ・「私にはてんかん発作があり、発作が起きたときには体を横にして、けいれん発作が5分以上続いたら医療機関に搬送して下さい」等

**苦手なこと（禁忌、アレルギー）**  
 ・「〇〇アレルギーがあります」  
 ・「〇〇障害があります」  
 ・「大きな声で話しかけられることが苦手です」  
 ・「走ったり、知らない場所に行く事が苦手です」等

予備欄

いっとき避難所  
 名称：  
 住所：

既往症

薬について お薬手帳が にあります。

薬の名前	量	飲む時間

**既往症**  
 ・「糖尿病」、「腎臓病」等

**いっとき避難場所**  
 災害等が起きたときに広域避難場所へ避難するまでの一時的に身を守る場所です。

**薬について**  
 普段服用している薬を書くか、またはお薬手帳のシールを貼り付けて下さい。

ヘルプカードに関する問い合わせ先  
 東久留米市福祉保健部障害福祉課  
 電話 042-470-7747  
 ファックス 042-475-8181

ひとひと  
**人と人がつながる**

# ヘルプカード



すけだちくん

一緒に、  
 すけだち  
 いたそう。



湧水の妖精  
 るるめちゃん

## ヘルプカードとは

しょうがい ひと みずか こま つた ひと てだす  
 障害のある人には、自ら「困った」となかなか伝えられない人がいます。手助けが  
 ひつよう しょうがい こま つた  
 必要なのに、「コミュニケーションに障害があって、困ったことをなかなか伝えられ  
 ひと こま じかく ひと  
 ない人」、「そもそも困っていることを自覚できない人」もいます。

しょうがい ひと ふだん み こま さい  
 「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、困った際に、  
 しゅうい はいりよ てだす ねが  
 周囲の配慮や手助けをお願いしやすくするものです。

てちょう さいがいじ きんきゅうじ そな か しょうほう  
 また、「ヘルプ手帳」は、災害時や緊急時に備え、ヘルプカードに書ききれない情報  
 おぎな  
 を補うものです。

ヘルプカードが  
 あることで期待  
 できること

- 1 本人にとっての安心・・・理解、手助けを得られる
- 2 家族・支援者にとっての安心・・・連絡先等がわかる
- 3 情報とコミュニケーションを支援・・・緊急時に必要な情報がわかる
- 4 障害に対する理解の促進・・・ヘルプカードを持っている人の存在や障害への理解を広める

ひがしくるめし  
**東久留米市**

# ヘルプカード・ヘルプ手帳の使い方

## ヘルプカードの活用場面

### 日常的な困り事するとき



- 道に迷った。
- 段差や階段が苦手。
- ちょっとした手助けや配慮がほしい。
- お店の棚を整理しようとしたら、万引きと間違われてしまった。
- 感情をコントロールするのが苦手で、怒りやすくなることもある。
- その場の雰囲気合わない行動をすることがある。
- 薬を飲んでいるために体がづらい。

### 災害のとき



- 通常的手段では的確な情報を得られない。
- 危険の察知が苦手。
- 避難所まで一人でいけない。避難所で不安定になった。

### 緊急のとき



- 発作やパニックが起きたが、自分で説明することができない。
- 病変した時、家族や主治医に連絡して欲しい。

## ヘルプカード・手帳の携帯の仕方の一例

◎外出時はかばん等に括りつけてしまっておきましょう

外出時に体調不良等で倒れてしまった時、自分でヘルプカードを掲示できない場合もあります。ヘルプカードをすぐに取り出せるようストラップ等で括りつけておけば、不要にかばんの中身を見られることなく、周囲の方にカードを見てもらえます。



◎自宅でのカード・手帳の保管場所は冷蔵庫に

冷蔵庫はどの家庭にもあり、通常は台所に置いてあります。ヘルプカードやヘルプ手帳、お薬手帳をクリアケースに入れて冷蔵庫にかけておけば、駆けつけた支援者や救急隊員がすぐに医療情報や緊急連絡先を確認できます。



## 利用にあたって気をつけること

ヘルプカードに書くことは、あなたの個人情報です

- 個人情報とは、氏名や生年月日など個人を特定できるものをいいます。障害や病気の説明も大切な個人情報です。
- 何を書くかは持つ方の状況によって異なります。知らせても良い必要最低限の情報を書きましょう。また、信頼できる人に記入する内容を相談することも良い方法です。
- 紛失には気を付けましょう。
- 連絡先の一つに、相手の了解を得た上で、学校や作業所や病院等を記入するのも一つの方法です。

※クリアケースとストラップは一回のみの配布です。

## 支援する方々へのお願い

障害のある人が困っていたら

- 「どうしましたか?」、「何かお手伝いできることがありますか?」などと声をかけてください。
- 相手に伝わっているか確かめながらゆっくり話してください。
- ヘルプカードの裏面とヘルプ手帳には、手助けしてほしい内容等が記載されています。

さまざまな障害の特性があることをご理解ください

- 内部障害や精神障害のために外見では健康に見えても、電車で立っているのがつらかったり、階段を昇るのがつらい人がいます。
- 知的障害等のために、音やにおいに敏感になったり、混雑で緊張している様子を見たら、そっと見守ってください。
- 音声で情報が得られない聴覚障害者には筆談に応じてください。