

～ヘルプカード

のすすめ～

困ったとき
助けてほしいとき
災害にあったとき



があると
支援される人も
支援する人も
安心です
人と人をつなぐ
大切なカードです

ヘルプカード制作

こだいらあんしんネットワーク

2008年（平成20年）3月に、小平市内有志の障がい者団体、市民団体、社会福祉協議会などが集まって発足しました。

「障がいのある人もない人も含めて、みんなが地域で安心して一緒に暮らすためには、どうしたらよいか」という目的で、地域の防災訓練に参加したりワークショップを行ったり自前のパンフレットを配布するなどのPR活動を行っています。

* * * * *

障がい者だけではなく、高齢者やお子様など、すべての市民のみなさまに、この「ヘルプカード」を使っていただきたいと願っています。



【このカードに関するお問合せ】

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
こだいらボランティアセンター
☎042（346）1424

なぜ、ヘルプカードが必要なの？

緊急時や外出先などで、何か困ったときに自分から手助けを求めることができなかったことはありませんか？

災害時など、いざというときに、ヘルプカードを持っていると、コミュニケーションの苦手な方でも、周囲の方に、お手伝いをしてもらうことができます。

ヘルプカードには、緊急連絡先や、どのような支援が必要かを記しておきます。

ヘルプカードは、市内の公共施設等で配布いたします。いざというきのために、日頃からヘルプカードを持ってみませんか。

↑ 実際には、
カードが添付されています。

利用にあたって気をつけること

○ヘルプカードへの記入事項は、あなたの個人情報です。持つ方の状況によって記入内容は異なります。記入例を参考に判断してください。すべての項目を記入する必要はありません。

○支援の一番の目的は、「緊急連絡をしてもらうこと」です。つまり、専門家でない第三者に緊急的・一時的な対応（ちょっとした支援）をしてもらうことにあります。

○緊急連絡先に自宅以外を記入する場合は、必ず記入先の了解を取り、ヘルプカードのコピーを預けるなど、連絡を受けた際の対処方法も確認しておくようにしましょう。

○お店や支援してくれた方などとのトラブルを防ぐために、金銭の関わりが生じる場合は、警察官など公的な第三者の立会いを求めるようにしてください。

記入例(きにゅうれい)

わたし なまえ こだいら たろう
私の名前:小平 太郎

れんらくさき
連絡先①:090-3〇〇〇-××××(母)

れんらくさき
連絡先②:042-3〇×-〇△〇△(×〇作業所)

ひつよう しえん ことば じょうず つた
必要な支援:言葉で上手に伝えられません。

支援する方へのお願い

ヘルプカードの普及には、地域の方の理解と協力が欠かせません。

障がいのある方や認知症の方の中には、困った時に「手を貸してください」「〇〇してください」と自分から言えない人がいます。

ヘルプカードは、障がいのある人、認知症の人、持病のある人が持っている場合、緊急連絡先や必要な支援が書いてあります。

まちの中で困った様子の方を見かけたり、立ち往生していたら「ヘルプカードを持っていますか？」と声を掛けてみてください。対応や支援のヒントが書いてあるかもしれません。

たとえば、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、どうしたらよいかわからず、動けなくなっている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、カードの連絡先に連絡してください。



駅や電車で

◆電車が遅れていていつもと違う時◆

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

急な発作・病気で

◆急に倒れたり、じっと固まってしまう時◆

障がいのある人の中には、突然発作で倒れたり、固まってしまうことがあります。からだの内部に障がいを持っていて配慮の必要な人もいます。医療関係者の方は、ヘルプカードに薬、透析、かかりつけ医などの情報が書いてあることもあるので参考にしてください。

効果的な声のかけ方

強い口調や、たくさんの人から声をかけられると、緊張したり、パニックになったり逆効果になることもあります。



同じ目線で
おだやかな口調で

具体的に話しかけてください。

持ち物をさがす時は、警察の方に頼みましょう。

