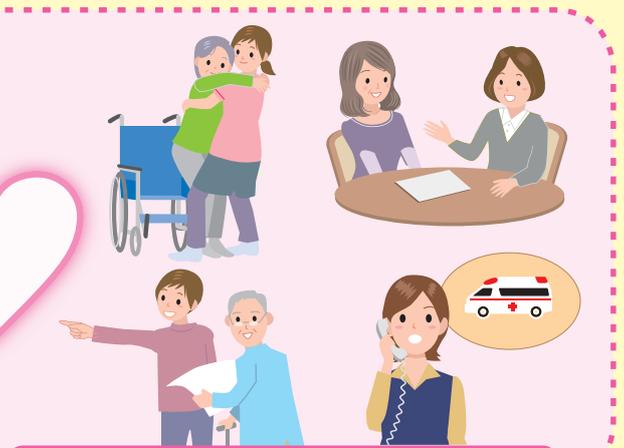
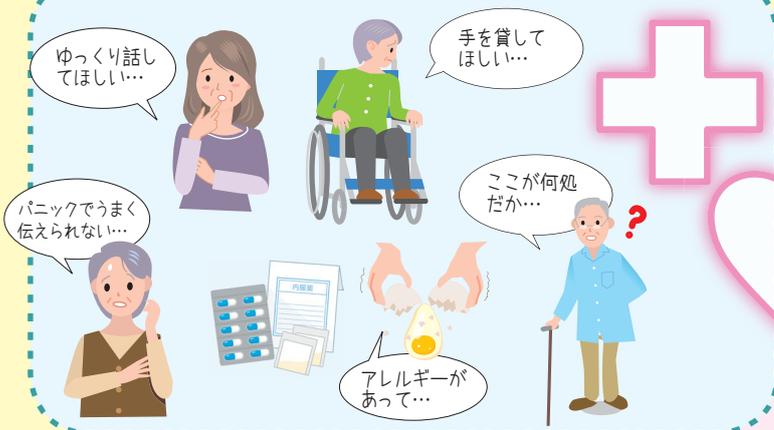


“助けてほしい” と “助けてたい” をつなぐカード



運転免許証サイズ
蛇腹折り8面(片面4面)

助けてほしいと伝えたい!

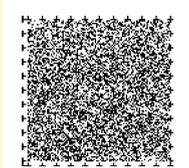


助けてあげたい!

ヘルプカード配付場所

障害福祉課・
障害者施設課(ウェルピアかつしか)・
保健予防課(保健所)・保健センター

この印刷物の下部に印刷されている記号は、「音声コード」です。専用の読み取り装置を使用することで、視覚障害者や高齢者の方なども同じ紙媒体から情報を得ることができます。



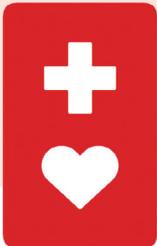
ヘルプカードの記載例

< 表面 >

< 裏面 >

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード




記入年月日 ●●年 ●●月 ●●日

ふりがな 氏名 立石 太郎

住所 葛飾区 立石 5-13-1

生年月日 T, S, H ●●年 ●月 ●日

血液型 O型

第1連絡先 立石 花子 (たていし はなこ)

電話 (FAX) 03-3695-1111 (03-5698-1531)

メール ****.***.***@***.jp

本人との関係 母

障害名・病名 知的障害 (愛の手帳2度)

服薬 ○○○○、×××、△△△

通院先 (☎) ○○病院○○科 (03-****-****)

通院先 (☎) ××××医院 (03-****-****)

第2連絡先 (☎) ○○福祉館 (03-****-****)

第3連絡先 (☎) 立石 一郎 (090-****-****)

発行 葛飾区 障害福祉課 電話 03-5654-8262

開いて見てください!

手助けが必要なときにカードを

手助けをお願いするため、使用するものです。

障害のある方が「困った」ときに、まわりの方に「ヘルプカード (葛飾区委員会)」を「お借りください」

- 目が不自由です。 足が不自由です。
- 耳が不自由です。 手が不自由です。
- コミュニケーションが苦手です。
- 上記以外で不自由なことがあります。
- 移動のときに誘導してください。
- 周りの状況や掲示の内容を説明してください。
- 簡単な言葉で説明してください。
- 手話で伝えてください。
- 筆談で伝えてください。

- 介護が必要です。 洋式トイレを使います。
- アレルギーがあります。
- パニックになることがあります。
- 発作があります。
- 人工透析をしています。
- その他

- 大きな音や声が苦手です。
- 人の多い場所が苦手です。

配慮して欲しいこと

- まず第一連絡先に連絡してください。
- 状況が分からず、不安な気持ちやパニックになってしまうことがあります。
- 短い言葉で、やさしくゆっくり話しかけて状況を説明してください。
- 話しかけるときは、横や後ろからではなく、正面から話しかけてください。
- 迷子になりやすく、自宅に帰れないことがあります。

<ヘルプカードの携帯方法例>



- カードと一緒に配付されたカードホルダーを使う。(首から下げる。バックに結びつける。)

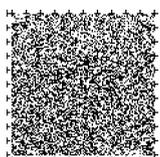
※この他にも様々な携帯方法がありますので、ご自分に合った方法で携帯してください。



- 財布の中に入れる。



- バックのポケットに入れる。



みなさんの手助けが必要です。

ここで紹介している情報が障害のあるすべての方にあてはまるわけではありません。

様々な障害の特性や配慮を正しく理解することが、誰もが住みよい社会をつくるための第一歩です。もし手助けが必要な方を見かけたとき、ぜひヘルプカードを活用し、まずは“ちょっとした手助け”からご協力をお願いします。

肢体不自由

病気やケガなどにより、**手や足、体の胴の部分**に障害があるために、**歩くことや、食事や着替えをすること、物の持ち運びなど日常の動作**が不自由になります。



こんな手助けがあると助かります。

- ◆ 相手と同じ目線で話す。
- ◆ 困っていたら声をかけ、意思を確認する。
“何を” “どんな方法で” ということ聞き、望まれる支援をする。
- ◆ 行動を説明しながら支援する。
(例) 「車いすを押します。」 「次は右に曲がります。」
- ◆ 協力して支援する。
体力的に、または安全上、自分一人では支援が難しい場合は、無理せず周囲に協力を求める。
 - *上肢 … 肩から腕、手までの部分
 - *下肢 … 股から脚までの部分
 - *体幹 … 体の頭部と四肢を除く胴体部分



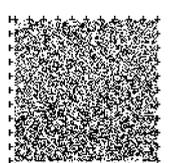
視覚障害

視力や視野などの視機能が十分でないために、見えにくかったり、全く見えない状態をいいます。視機能の障害により、全く見えない[全盲]、眼鏡等で矯正しても見えづらい[弱視]、見える範囲が狭い[視野狭窄]など、様々な見え方があります。文字を読めても、歩くときに障害物にぶつかってしまったり、障害物を避けることはできても、文字が読めなかったりする方もいます。



こんな手助けがあると助かります。

- ◆ まず、声をかける。(周りの状況が分からないため、自ら援助を求めることが困難)
- ◆ 体に触れず、前方から声をかける。
- ◆ 指示語(「あちら」「こちら」など)は使わない。
- ◆ 視覚障害者誘導用ブロック(点字ブロック)を、自転車などで塞がない。
- ◆ 盲導犬に触ったり、声をかけたりしない。



聴覚障害

身の周りの音や話し言葉が聞こえにくかったり、ほとんど聞こえない状態をいいます。聴覚障害者は、「ろう者」、「中途失聴者」、「難聴者」に大まかに分けられます。

聴覚に障害のある人は、**外見では判断しにくい**ため、**周囲の人に気づいてもらえないことが多い**です。音によって周りの状況判断できないことも不自由な点です。

また、補聴器をつけていても、必ず明瞭に聞こえるわけではありません。

<盲ろう者>

視覚と聴覚の両方に障害があることを[盲ろう]といいます。周りの人とのコミュニケーションが難しく、周囲の状況を把握しにくいいため、一人での外出が困難な場合があります。

状態により、触手話（手話を触る）・指点字（盲ろう者の指をたたいて点字を表す）・手書き文字（手のひら等を書く）・指文字等でコミュニケーションをとります。

<ろう者・中途失聴者・難聴者>

ろう者……先天的に、音声言語を習得する前に失聴した人

中途失聴者……音声言語を習得した後に何らかの原因で、聞こえにくくなった人、聞こえなくなった人

難聴者……聞こえにくいけれど、まだ聴力が残っている人



こんな手助けがあると助かります。

- ◆ 聞こえ方などによりコミュニケーションの方法は様々なため、うまく組み合わせる。補聴器、筆談、読話、手話、その他（身振り・空書・指文字・表情）
- ◆ 音声以外の伝達方法を活用する。（メール・ファックスなど）
- ◆ 逆光や暗い所ではなく、明かりのある所で話す。
- ◆ 補聴器使用者には、相手が聞き取りやすい話し方の工夫をする。（ゆっくり、文節を区切る、顔を見る、雑音の少ないところで話すなど）



内部障害

からだの内部に障害のある状態をいいます。**ほとんどの人が外見からは分からないため、周囲の人に理解してもらいにくい障害**です。特性として、次のことがあります。

- ・疲れやすい。・携帯電話の電波が悪影響となる。・タバコの煙が苦しい。
- ・トイレに不自由がある。

<障害の種類>

心臓機能障害、腎臓機能障害、呼吸器機能障害、肝臓機能障害、膀胱・直腸機能障害、小腸機能障害、免疫機能障害（HIV）など

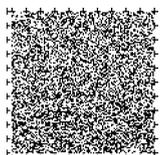


こんな手助けがあると助かります。

- ◆ 頻繁にトイレに行ったり、トイレの時間が長いことがあるのを理解する。
- ◆ 人混みや電車の中での携帯電話の使用は、ペースメーカーに影響するため、マナーモードではなく電源を切る。
- ◆ 人工透析通院への理解と、時間を配慮する。
- ◆ 指定喫煙所以外ではタバコを吸わない。
- ◆ 小腸に障害がある場合、飲食の強要はしない。
- ◆ HIVのことを正しく理解し、偏見や差別をしない。（HIVは感染力が弱く、性的接触以外ではほとんど感染しない）



*ペースメーカー … 電気の刺激を使って、体に必要な脈拍をつくる医療用機器



難病

原因不明、治療方法未確立であり、かつ、希少な疾病です。

また、長期の療養を必要とするため、単に経済的な問題だけでなく介護等に著しく人手を要することから家庭の負担が重く、精神的にも負担の大きい疾病です。

症状に変化があり、特にストレス・疲労により症状が悪化する場合があることから、定期的な通院が必要な疾病です。



こんな手助けがあると助かります。

病気の種類によって一人ひとり状況が異なります。どんな手助けが必要か話を聞き、その人らしく生活できるよう心がけをお願いします。

- ◆ 個人の疾患、症状によって配慮事項は異なる。
- ◆ 特殊な薬剤や継続的な服薬、医療的ケアが必要となる。
- ◆ 人工呼吸器、吸引器、人工透析器、在宅酸素、経管栄養等の生命維持のための医療援助が必要な人もいます。



知的障害

先天的、後天的な様々な要因で、**知的能力の発達が全般的に遅れた状態**をいいます。

知的能力とは、日常生活における物事の理解や判断、状況に応じた適切な行動をする能力のことです。

<知的障害の特徴>

- ・複雑な話の理解や判断が難しい。
- ・抽象的なことが理解しにくい。
- ・ひとつのことに執着したり、同じことを繰り返す。
- ・理解できないことがあるとパニック(混乱)になることがある。
- ・自信がないことから、誤解されやすい行動をとることがある。

一見しては障害が分かりにくく、少し話ただけでは障害があることを感じさせない人もいます。また、特徴の現れ方には個人差が大きく、支援の仕方は一人ひとり異なります。

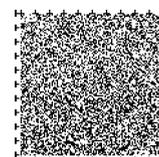
<知的障害のある人が苦手なこと>

- ・コミュニケーションを上手にとること。
- ・日常生活の中での計算(おつりなど)をすること。
- ・人に尋ねたり、意見を言うこと。
- ・状況に応じた行動をすること。
- ・人間関係を理解すること。
- ・学習したことを覚えておくこと。
- ・判断したり、見通しをもって考えること。



こんな手助けがあると助かります。

- ◆ ゆっくり、わかりやすい言葉で話しかける。
- ◆ 本人が何をしたいのか確認する。
- ◆ 意見や考え方を押し付けるような言い方をしない。
- ◆ 一人前の人間として接する。
- ◆ キツイ言葉や命令口調で話さない。
- ◆ 身振りや手振り、絵や図などを使うとわかりやすい。



発達障害

脳機能の発達に関係する障害で、家庭環境や親の育て方が原因となるものではありません。

発達障害のある人は、社会の中でまだ十分に知られていないため、生きにくさを感じつつ生活しています。

また、誤解を受けることも多く、自信をなくしたり、ひきこもったり、様々な生活上の障害を抱えています。障害の困難さも目立ちますが、優れた能力が発揮される場合もあり、周りから見てアンバランスな様子が理解されにくい障害です。

発達障害の人たちは、適切な支援を受ければ、社会の中で安心して生活することができます。

自閉症

- ・言葉の発達の遅れ。
 - ・コミュニケーションが苦手
 - ・パターン化した行動
 - ・こだわりが強い。
- などの特徴がある。



アスペルガー症候群

自閉症と同様の特徴があるが、言葉の発達に遅れがない。興味の有無により知識の偏りが大きい。場の雰囲気を読むことが苦手である。



学習障害 (LD)

知的発達に遅れはないが、「聞く」「話す」「書く」「読む」「計算する」「推論する」等の能力のうち、特定のものの習得と使用に著しい困難がある。



注意欠陥多動性障害 (AD/HD)

年齢や発達に不釣合な注意力、衝動性及び多動性が特徴で、こうした特徴は通常7歳以前にあらわれる。



こんな手助けがあると助かります。

<幼児期>

- ◆ 苦手な面を直すより、得意なことを伸ばすように関わる。
- ◆ 周囲の子どもにも、得意なことを分かってもらえるように働きかける。

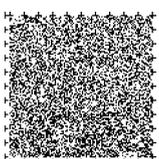
<学齢期>

- ◆ 教室内の壁紙などは派手なものを避け、できるだけ刺激の少ない環境に整える。
- ◆ 周囲の状況や今何をしたらいいのかを、具体的に本人に伝える。

<成人期>

- ◆ 悪気なく思ったことを口に出すことがあるが、その発言を責めずに「その言い方だと相手がびっくりするよ。」「今はこの話をしよう。」など、できるだけ短く、分かりやすく、具体的に伝える。

※発達障害に気が付かず正しい支援が行われないと、周囲の無理解によりいじめ等の対象となってしまう。
できるだけ早期に発達障害に気づき、幼児期から支援を行うことが重要です。



精神障害

精神疾患のため精神機能の障害が生じ、日常生活や社会参加に困難をきたしている状態をいいます。

精神症状による苦痛のほか、日常生活の行動が思うようになかったりします。深刻になると、判断能力や行動のコントロールが著しく低下することもあります。

正しい知識が十分普及していないこともあり、精神疾患というだけで、誤解や偏見、差別の対象となりやすく、就労や就学などの社会参加が妨げられることもあります。

<主な精神疾患>

統合失調症、気分障害（うつ病、双極性障害など）、アルコール・薬物依存症、不安障害（神経症）、器質性精神病（認知症など）



こんな手助けがあると助かります。

【心配ごとを相談されたとき】

- ◆ 本人のペースで聞く。
- ◆ 相手を尊重する。
- ◆ 黙って聞くことが必要な場合もある。
- ◆ 表情と感情を一致させる。
- ◆ ととき話話を具体的に整理して返す。
- ◆ 無理に励まさない。

【助言をするとき】

- ◆ 命令口調ではなく、穏やかな口調で話す。
- ◆ はっきりと具体的に、誤解の余地なく伝える。
- ◆ 確認のために復唱してもらう。
- ◆ 要点のみを伝え、余計なことは言わない。



高次脳機能障害

脳卒中などの病気や交通事故などで脳の一部分がキズを受けると、その損傷部位により特定の症状がでます。身体のみひや視聴覚の障害とは別に、**思考・記憶・行為・言語・注意などの脳機能の一部に障害が起きた状態**を、高次脳機能障害といいます。

<色々な症状>

注意障害

集中力が続かない。気が散りやすい。複数のことを同時にできない。

記憶障害

病気やケガの前のことはよく覚えているのに、新しい出来事を覚えられない。

失語

話を理解できない、話そうとしても言葉が出てこない。文字が読めない、書けない。

遂行機能障害

段取り良く物事を進めることができない。トラブル時の対応が困難

半側空間無視

目では見えているが、片側の空間を見落としてしまう。

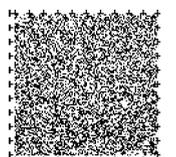
感情・社会的行動の障害

イライラして怒りっぽい。やる気がおきない。人が変わったよう。



こんな手助けがあると助かります。

- ◆ 日常生活などがうまくいかず、自信をなくし混乱や不安の中にいることを理解する。
- ◆ これまでの生活や人生観などを尊重した関わりを持つようにする。
- ◆ ゆっくり、わかりやすく具体的に話す。
- ◆ 情報はメモに書き、絵や図を使う。
- ◆ 手順を簡単にする。
- ◆ 疲労を察したら、気分転換を促す。



障害者手帳

障害の特性に応じて、それぞれ手帳があります。

【身体障害者手帳】

対象：身体障害者



【愛の手帳（療育手帳）】

対象：知的障害者



【精神障害者保健福祉手帳】

対象：精神障害者



障害に関するシンボルマーク



障害に関するシンボルマークは、国際的に定められたものや法律に基づいているもののほか、障害者団体が独自に提唱しているものもあります。そのうち、代表的なものを紹介します。

- (1) **障害者のための国際シンボルマーク**：障害者が利用しやすい建築物や公共輸送機関に表示
※車椅子利用者に限定するものではなく、すべての障害者を対象としたもの
- (2) **盲人のための国際シンボルマーク**：視覚障害者の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備、機器などに表示
- (3) **身体障害者標識**：運転免許に条件を付された肢体不自由者が車に表示
- (4) **聴覚障害者標識**：運転免許に条件を付された聴覚障害者が車に表示
- (5) **耳マーク**：聴覚に障害があることや、自治体等が聴覚障害者に援助することを示す。
- (6) **ほじょ犬マーク**：補助犬を受け入れる店の入口などに表示
- (7) **オストメイトマーク**：人工肛門・人工膀胱を所有する人のための設備があることを示す。
- (8) **ハート・プラスマーク**：身体内部に障害があることを示す。
- (9) **ヘルプマーク**：義足や人工関節を使用、内部障害や難病、または妊娠初期の人など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない人のためのマーク

平成27年3月発行

葛飾区役所障害福祉課

〒124-8555 葛飾区立石5-13-1

電話:03-3695-1111 内線2312・2313

FAX:03-5698-1531