

ヘルプカードはAとBがあります

A カバンなど、目につきやすい所につけましょう
 「支援が必要」ということを、まわりの人にわかってもらえます。



カードBを入れておくところを記入します。
 (例) 身体障害者手帳や愛の手帳、定期入れなど

B 定期入れや、手帳に入れておきましょう

個人情報や、表から見えないようにしておくとお安心です。



3つ折りにすれば
 保険証と同じサイズ
 になります。

緊急の連絡先やかかりつけ医、飲んでいる薬のことなどを書いておきましょう。

見開きにくい記入例があります。

「ヘルプカード」は、こんなときに役に立ちます

災害のとき…+

避難場所で過ごすとき

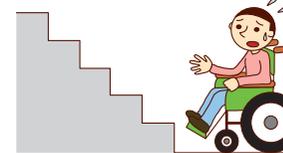


緊急のとき…+

道に迷ってしまったとき
 パニックや発作、病気のとき

日常的に…♡

ちょっとした手助けがほしいとき



〈問い合わせ〉

【調布市障害福祉課】

住所 東京都調布市小島町 2-35-1
 電話 042-481-7094 FAX 042-481-4288
 E-mail syougai@w2.city.chofu.tokyo.jp

【調布市障害者地域生活・就労支援センター ちょうふだぞう】

住所 東京都調布市国領町 3-19-1
 電話 042-487-4655/4552 FAX 042-487-7899
 E-mail choufudazou@jigyodan-chofu.com

人と人がつながる ♥ヘルプカード♥

「手助けが必要な人」と

「手助けする人」
 を結ぶカードです。



緊急時や外出先などで困ったことが起きて、どうしたらよいかわからなかったことはありませんか？

「ヘルプカード」を持っていると、まわりの方にちょっとした手助けをお願いすることができます。

ヘルプカードを使ってみませんか？

ヘルプカード B の記入のしかた

「障害」について書きます

(例) 「耳(目, 足)が不自由です」
 「高次脳機能障害があります」
 「発達障害があります」など。

✓ チェックする, 又は指でさして使います。

苦手なことについて

(例) 大きな声で話しかけられることが苦手です。
 「ダメ！」などの強い口調が苦手です。
 (子どもの泣き声, 体に触られることなど)

(うら)

♥ 私 (例) 知的障害があります

筆談をお願いします

何が起きているのか教えてください

✓ わかりやすい言葉で話してください

☎電話をかけてください

緊急連絡先 救急車 警察 タクシー

+アレルギー

(例) たまご

+苦手なこと

(例) 大きな声が苦手です

♥ 私が手伝ってほしいこと ♥

(自由記述欄)

カードを記入した日 年 月 日

手伝ってほしいこと(自由記述欄)について

ここでは、自分が手伝ってほしいこと、伝えたいことを具体的に書きます。
 (自分で書くことが苦手な方は、家族や支援者と相談してみましょう。)

例えば…

- ◆ 迷子になっているようでしたら、緊急連絡先へ連絡して下さい。
- ◆ いつもと違う状況では、不安でパニックになることがあります。「大丈夫」と声をかけ、静かな場所に移動させて下さい。
- ◆ 耳が不自由なので、私の前に来て声をかけて下さい。手話が筆談をお願いします。
- ◆ 目が不自由なので、まず話しかける時はそばに来て「こんにちは」と声をかけて下さい。
- ◆ パニックの時の対応
 (怒らない, 見守る, 短い言葉でゆっくり話すなど)

