

# て だす 手助けしてみよう!

障がいなどのそれぞれの特性や、どんなことに困っているのかをよく理解したうえで、どのような配慮が必要なのかを考えて、その人に合わせた方法で手助けをしましょう。

## こえ 声かけしてみよう

障がいのある人や、高齢の人などが困っている様子のあるときは、「何か困っていますか」、「お手伝いしましょうか」と、まずは勇気を出して、笑顔で声をかけてみましょう。

しかし、周りの手助けなしで、自分でやりたいと思っている人もいます。断られても、やさしい気持ちは伝わります。がっかりしないでください。

## き よく聞いてみよう

困っていることは、人によって違います。

勝手な思い込みや判断をしないで、何を手伝ってほしいか、よく聞きましょう。

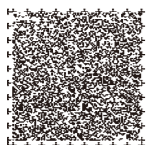
自分だけで手助けするのが難しいときは、周りの人にも声をかけて、協力してもらおうと良いでしょう。

## こう どう 行動してみよう

聴覚障がいがある人、内部障がいがある人など、障がいのあることは外見からは分かりにくい人がいます。また、障がいではありませんが、おなかが目立たない妊娠初期の人や高齢の人なども、配慮が必要な場合があります。

そうした人が、街中などで必要な手伝いや配慮を受けられるように、「ヘルプマーク」などのマークがあります。

こうしたマークを着けている人を見かけたら、できることから行動してみましょう。



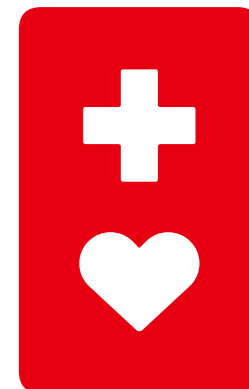
# まち なか ぼり あ ぶ り 街の中のバリアフリー

## ヘルプマーク

内部障がいのほか、難病の人や義足を使っている人など、見た目では分からなくても、手助けや配慮を必要としている人たちのためのマークです。

妊娠初期の人や高齢の人など、その他にも手助けを必要とする人が着けている場合があります。

札幌市では、希望者にストラップ型のヘルプマークと、マークがデザインされたヘルプカードを配っています。



✓ ヘルプマークを着けている人を見かけたら、席をゆずりましょう。

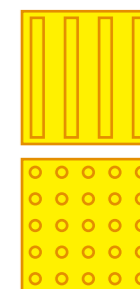
電車やバスの中などで、ヘルプマークを着けている人を見かけたら、声をかけて、気持ちよく席をゆずりましょう。



## てん じ ぶ ろ っ く 点字ブロック

点字ブロックは、視覚障がいのある人が安全に移動するためのものです。

色は、目が見えづらい人が見やすく、周りとの区別がしやすいよう黄色とされています。



✓ 点字ブロックの上には、物や自転車などを置かないようにしましょう。

点字ブロックの上や、その近くで物が置かれていると、視覚障がいのある人がつまずいたり、ぶつかったりして危ないです。

点字ブロックの上や、その近くには物を置かないでください。

