

ヘルプマークについて

助け合いのしるし
ヘルプマーク



援助が必要な方のためのマークです。
このマークを見かけたら、
思いやりのある行動をお願いします。



「すけだちくん」

共生社会の実現に向けた
障害者理解促進キャラクター すけだちくん

事業概要

ヘルプマークについて

ヘルプマークとは

外見からはわからなくても、
援助や配慮を必要としていることを知らせるマーク

(例)

義足や人工関節を使用している方、
内部障害や難病の方、妊娠初期の方など

平成24年度に東京都が作成し、
令和3年10月現在で全道府県で導入

令和6年3月末時点で
累計約621,000個配布



ヘルプマークを見かけたら

- ◆電車・バスの中で席をお譲りください。
- ◆駅や商業施設等で、声をかけるなどの配慮をお願いします。
- ◆災害時は、安全に避難するための支援をお願いします。

これまでの取組

- 1 公共交通機関での取組
都営地下鉄等でのマークの配布
鉄道でのポスター掲出、車両でのステッカー掲示
バスでのステッカー掲示
- 2 都立病院等でのヘルプマークの配布
- 3 区市町村補助によるヘルプマークの製作及び活用促進
- 4 民間企業による活用、普及啓発
民間企業への働きかけ、メディアへの掲載・発信等
企業の取組事例をHPに掲載
- 5 広域的な普及啓発を実施
外国人等への普及啓発（多言語チラシ、動画等）
イベントPRブース出展、HPやSNS等WEBの活用
- 6 国への働きかけ
東京都及び障害者団体とで国に要望
関東知事会で東京と提案、関東知事会として国提案



今後の取組

ヘルプマークに関する都民の理解が深まり、あらゆる場面で支援が得られやすくなるよう、普及啓発を継続

事業概要

ヘルプマークについて

【有効な事例】

エピソード① 義足や人工関節を使用している方

外見からはわからないので、電車の優先席に座っていると、注意される。ヘルプマークの事情があると伝えることができ、とても気が楽になった。ヘルプマークをお守りにしている。

エピソード② 聴覚障害のある方、言語障害のある方

お店で、シールに「聞こえないので筆談をお願いします」と書いたヘルプマークを見せると、すぐわかって助けてもらえてありがたい。

エピソード③ 発達障害のある方

ディスレクシア（読み書き困難）があり、銀行で書類を書くのがとても大変。でも、シールに支援してほしいことを書いたヘルプマークを見せると、さりげなく教えてくれてスムーズに手続きができる。しかも、大勢のお客さんがいる中で、毎回、自分の障害を説明しなくてもいいので、ストレスが減った。

エピソード④ がん患者

がんを患っていて、副作用もあり、通院のために出かけると、立っているのも辛い。でも、見た目でわかってもらえない。気づいてほしいのでヘルプマークを身につけている。

事業概要

ヘルプマークについて（今年度の取組）

- 都内イベント等での周知活動
- テレビドラマとのタイアップポスターの作成
- 区市町村防災担当者への周知
- ヘルプマークの適切な入手・活用に向けた啓発動画のHP掲載
- フリマサイト等運営事業者への転売削除依頼

今後、FC東京とのコラボ（スタジアム内大型画面でのPR動画の放送や、「東京ドロンパ」とコラボした啓発グッズの配布）を予定

認知度100%を目指します！



「すけだちくん」

ヘルプマークを見かけたら… こうした配慮が必要です

ヘルプマークを知る エピソード

2さいの時にネフローゼ症候群という腎臓の病気になりました。ヘルプマークを学校に行く時につけています。夏休みの自由研究でヘルプマークについて紙芝居を作りました。クラスみんなは知らない人が多かったです。ヘルプマークを知ってもらえただけホッとした気持ちになりました。もっとヘルプマークを知る人がいたら、はずかしがらないでマークをカバンにつける人も多くなって安心して毎日をすごすことができると思います。（10歳以下 小学生）

荷物を運ぶの手伝う エピソード

旅行先のエレベーターのない駅で、キャリーケースを持ち階段を登ろうとしていたら、高校生が上まで運んでくれました。（40代 アルバイト）

ジェスチャーや筆談をする エピソード

中途失聴で、買い物先で聞こえない事を伝えるのにとても辛い思いをしていましたが、ヘルプマークを身に着けてから、相手の方がジェスチャーや筆談をしてくれるようになりました。（50代 公務員）

落ち着くまで見守る エピソード

発達障害があり、外出先でパニックになってしまい、2時間ほど泣きじゃくっていたら、ヘルプマークを見てくれた方が落ち着くまでずっと傍にいてくれました。（20代 会社員）

落ち着ける座席を案内する エピソード

子供が障害のため気分の高まりがあり、外出先で人混みを引くことが多いので、常に気を配っています。飲食店の店員さんがヘルプマークを見て、角の落ち着いた席に案内してくれました。気づいてくださり心がほっとしました。（60代）

声をかける エピソード

内部障害で駅のホームで胸が苦しくなってしまう時に声をかけてくれた人がいました。体調に問題がない時は私も必要な人のためにマークを隠していますが、急に胸が苦しくなった時は抱から取り出しています。（30代 会社員）

席を譲る エピソード

ヘルプマークをつけていることに気付いた方が、電車やバスで座席を譲ってくれるのがあります。ヘルプマークに、自分の体のことなどを書いたシールを貼っています。（50代 主婦）

ヘルプマークとは？

外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている方が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう、作成したマークです。



「すけだちくん」

東京都福祉局