



自分が行きたいところに、安心して、一人でスムーズ出かけるために、自分が使うカードです。

カードには周りの人にちょっとわかってほしいことや、頼みたいことを書いておけるフリースペースがあります。

外に出かける時に持ち歩き、必要な時に周りの人にカードを見せると、頼みたいことが一目で伝わります。

カードのひな形があります。

自分に役立つようなひな形を参考にあなたも自分にあったヘルプカードをつくってみませんか？

詳しくは裏面を

希望をかなえる ヘルプカード

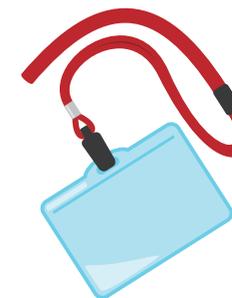
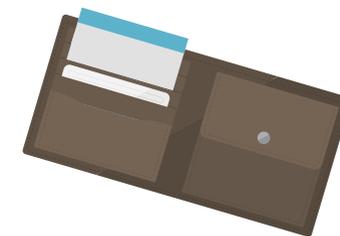


**持って安心！
使って便利！**

**自分のカードを持って
行きたいところへ、
自由に出かけよう！**

自分にあった持ち方の工夫をしよう
～持ちやすく・出しやすく～

名刺入れや財布
に入れる



ネームホルダー
に入れる

ケースに入れて
カバンやベルトに
つける



お薬手帳や
障害者手帳に
はさんでおく

自分用のカードを作ってみよう！ カードをもって、出かけてみよう！

相手にもわかりやすい
ように伝えたいことを
はっきりと書きましょう

カードの例文です

ここに行く道を教えてください

東京ドームに
行きたいです

家への帰り道を教えてください

目印は〇〇保育園です
そこまで行けば帰れます

私の代わりに連絡をしてください

090-1234-5678
(東京花子・地域包括センター)
私は杉並太郎
杉並区〇〇-△△△

馬車に近づいたら声をかけて教えてください

JR西荻窪馬車で
降りたいです

ノートに書いて教えてください

あなたのお話を
覚えておきたいです

この操作を教えてください

セルフレジで
支払いたいです