ヘルプマークを知っていますか？



ヘルプマークとは

難病や内部障害の方、義足や人工関節を使用している方、または妊娠初期の方など、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が得やすくなるよう、作成したマークです。

街中や公共機関など生活の様々な場所で、周囲からの配慮を必要としている方がいます。

ヘルプマークの赤は支援を必要としていること、ハートは思いやりの気持ちを持っていただく、という意味を含んでいます。





ヘルプマークを身につけている方を見かけたら

・電車・バスの中で席をお譲りください。

健康に見えても、疲れやすかったり、つり皮につかまり続けるなどの同じ姿勢を保つことが困難な方がいます。また、外見から分からないため、優先席に座っていると不審な目で見られ、ストレスを受けることがあります。

・駅や商業施設で、声をかけるなどの配慮をお願いします。

交通機関等の事故等、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な方や、立ち上がる、歩く、階段の昇降などの動作が困難な人がいます。

・災害時は、安全に避難するための支援をお願いします。

視覚や聴覚に障害があり、状況把握が難しい方、肢体に障害があり自力での迅速な避難が困難な方など、様々な方がいます。



ヘルプマークを身に着けた方を見かけた場合は、電車内で席を譲る、困っているようであれば声をかける等、思いやりのある行動をお願いします。



出典：京都府健康福祉部 障害者支援課「ヘルプマークを知っていますか？」冊子

なごみ

第２９６号
2026年11月1日発行
編集・発行
和束町人権啓発課
（人権ふれあいセンター内）
TEL 0774-78-3488
FAX 0774-78-3212

みんなで築こう 人権のまちづくり





１１月は「児童虐待防止推進月間」です

児童虐待の種類は、こどもを殴る・蹴るなど体に暴行を加える「身体的虐待」、わいせつな行為を行う「性的虐待」、こどもの保護を怠ったり養育を放棄したりする「ネグレクト」、言葉や態度などでこどもの心を傷つける「心理的虐待」、の４タイプに分類されますが、いくつかのタイプの虐待が複合して起こることが多いと言われます。こうした虐待は、こどもの体と心を深く傷つけ、体の成長や脳の発達に影響を及ぼしたり、心の傷（トラウマ）が残ったりすることがあります。

児童虐待かも？と思ったら



もし「児童虐待かも？」と思ったら、児童相談所虐待対応ダイヤル「１８９」（いちはやく）にお電話ください。発信した市内局番等から（携帯電話等からの発信はコールセンターを通じて）当該地域を特定し、管轄の児童相談所に電話を転送します。

匿名でお電話できます。
電話した人の個人情報や電話の内容に関する秘密は守られます。



虐待されている確信がなくても連絡してください

電話をする際は、「もし違ったらどうしよう」「児童虐待かもしれないけれど、確信が持てない…」とためらってしまうかもしれません。しかし、連絡するかたが虐待かどうかを判断する必要はありません。連絡がなければ、もし虐待があった場合、こどもはその被害を受け続けます。早期発見できれば、問題が大きくなる前に解決できます。児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。　政府広報オンラインHPより

第２６回　人権を考える集い

２０２６年１２月５日（土）
和束町人権ふれあいセンター
２Ｆ　大ホール　９時～１２時

１部　小・中学生人権作文発表
２部　人権講演
講師　中村雄一氏

ひとりで悩まず、まず相談を！

人権擁護委員が無料・秘密厳守で相談に応じます。悩みや不安を抱える人々の相談を受け、その問題の解決や解消を援助します。
人権にかかわるご相談は、『特設人権相談所』にお越しください。

人権啓発課（人権ふれあいセンター内）でも人権に関わる相談を随時おこなっていますので、お気軽にご相談ください。

１１月の相談日

月日・・・１１月２７日（金）
時間・・・午後１時３０分～４時
場所・・・人権ふれあいセンター





お問い合わせ先
和束町人権啓発課
（人権ふれあいセンター）
ＴＥＬ　０７７４－７８－３４８８
ＦＡＸ　０７７４－７８－３２１２