



- ・Q&A15: ヘルプマークについて知りたい! ... 1P
- ・Q:そもそも、ヘルプマークって? ..... 2P
- ・Q:どこで配布されているの? ..... 3P
- ・Q:マークを身に付けている人を見かけたら、  
どうしたらいいの? ..... 4P
- ・点字セミナー開催「点字シールを作ってみよう」 6P

今月のテーマ

Q&A15: ヘルプマークについて  
知りたい!



もうすぐ長い夏休みが始まりますね!  
帰省や旅行などで遠出するという方  
も多いのではないのでしょうか。

もしかしたら「ヘルプマーク」を身に  
着けた方を見かける機会も増える  
かもしれません。





Q:そもそも、  
ヘルプマークって？

「外見からはわからなくても配慮を必要とする方」が、まわりに知らせることで援助を受けやすくするマークです。

- ・義足や人工関節を使用している方
- ・内部障がいや難病の方

など、さまざまな障がいを持つ方はもちろん、妊娠初期や怪我といった一時的な配慮ニーズにも対応しています。

配布を受けるには窓口での申請手続きが必要ですが、診断書や障がい者手帳を提示する必要はなく、決まった基準もありません。



ヘルプマークは2012年に東京都で生まれ、2017年にJIS規格に採用されました。

現在では全都道府県で導入されています。

令和7年3月末時点で、東京都では約71万個が配布されています。



Q:どこで配布されているの？

各自治体の福祉課や福祉事務所（自治体によっては、病院や駅などでも）の窓口で配布されています。

**代理の方の手続きも可能**です。



Q:マークを身に付けている人を見かけたら、どうしたらいいの？

・電車やバスの中では、席を譲ろう。

外見ではわかりにくいけれど、疲れやすい、同じ姿勢でいることが困難といった場合があります。

また、わかりにくいがゆえに、不審な目を向けられ、そのことがストレスとなって優先座席を利用しにくいということもあります。

・駅や商業施設などで、困っている人がいたら声をかけるなどの配慮をお願いします。

突発的なできごとに対して臨機応変に対応することや、立ち上がる・歩く・階段の昇降などの動作が困難な方もいます。

・災害時は、安全に避難するための支援をお願いします。

視覚障がい者や聴覚障がい者等の状況把握が難しい方、肢体不自由等の自力での迅速な避難が困難な方もいます。

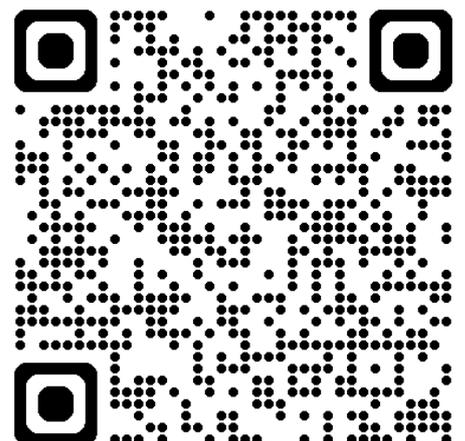
今年は世界陸上やデフリンピックが開催されることを踏まえ、「障がいへの理解の一層の促進に取り組むこと」を目的とし、都は今年5月、7月20日（JIS規格に採用された日）を「ヘルプマークの日」に制定しました。

もっと詳しく知りたい方はこちら

※東京都福祉局

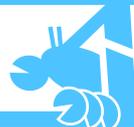
ヘルプマーク特設サイト

<https://www.fukushij.metro.tokyo.lg.jp/helpmarkforcompany/>





# 点字セミナー開催



7月23日(水)に、障がい学生支援室ミニセミナー「**点字シールを作ってみよう**」を開催しました!

参加者の皆さんに点字器や点字テプラ、点字ディスプレイなどを使って**実際に点字を打つ体験**をしてもらいました!

点字の名刺やシールを作ったり、点字の絵本を手にとってみたりと、みんなと一緒に楽しい時間を過ごすことができました。

1825年にフランスで点字が考案され、今年で200年になります。

この機会に点字の仕組みや奥深さに触れてみませんか?

自分の名前や好きな言葉を点字シールにする機械や、その他サポートツールもご用意しております。

**日時: 7月23日(水)**  
**13:30~14:30**

場所: 一般教育棟D棟 D12教室  
定員: 10名(先着順) 参加費: 無料

申し込み方法: 以下の内容をメールでお送りください  
①名前 ②学生番号  
③所属 ④「点字セミナー申込」  
送信先:  
shien-dr@okayama-u.ac.jp

てんじ せみナー

障がい学生支援室 一般教育棟D棟1階  
開室時間: 月~金 10:00~12:00/13:00~17:00  
TEL: 086-231-8553 E-mail: shien-dr@okayama-u.ac.jp



■ セミナーに参加してくれた学生の感想の一部を紹介します！

「今までは点字を見ても“ふ～ん”で終わっていたけど、実際に打ったり読んだりすることで、点字にハマりそうです!」

「点字に触ったことはあったけど、読み方を知れて楽しかったです。点字器で意外と簡単に打つことができて驚きました。」

「自分で書いた点字を指で触ってみても字と字の境目がわからず、訓練が必要だと感じました。」

「実際に点字を見たら読解にチャレンジしてみようと思います!」



第78号スマホ・タブレット版

Q&A1:障がい学生への配慮は  
するいのか?

第79号スマホ・タブレット版

Q&A2:来室時に診断書などは  
必要ですか?

Q&A3:誰かに知られたりしませんか?

第80号スマホ・タブレット版

Q&A4:学生支援窓口がたくさんあって  
違いが分かりません!

第81号スマホ・タブレット版

Q&A5:バリアフリースタッフの  
活動とは?

## 第82号スマホ・タブレット版



Q&A6: アクセシビリティリーダーって何ですか？

## 第83号スマホ・タブレット版



Q&A7: 補助犬について教えてください！

## 第84号スマホ・タブレット版



Q&A8: 障害者手帳って何ですか？



Q&A9: 障害者手帳を取得するメリットやデメリットは？

第85号スマホ・タブレット版



Q&A10:仕事をすることに  
不安があります

第86号スマホ・タブレット版



Q&A11:仕事をすることに  
不安があります②

第87号スマホ・タブレット版

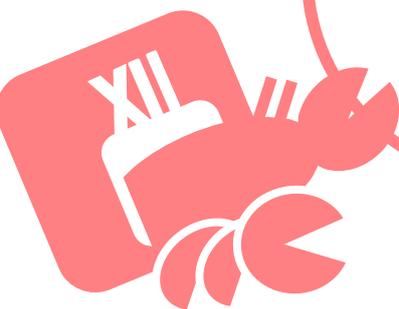


2025年度バリアフリースタッフ  
の募集について

第88号スマホ・タブレット版

Q&A12:障がい学生支援室とは  
どのようなところですか？

- ・そもそも障がいとは？
- ・障がい学生支援室の対象は？
- ・いつ相談すれば良い？
- ・困ってはいるけど、障がいの問題  
と言えるか微妙です…
- ・障がい学生支援のボランティアを  
やってみたい





第89号スマホ・タブレット版

Q&A13:点字ブロックの意味って何ですか?

第90号スマホ・タブレット版

Q&A14:点字の仕組みを教えてください!

障がい学生支援室(一般教育棟 D棟1階)

開室時間:月~金

10:00~12:00/13:00~17:00

連絡先

TEL:086-251-8553

E-mail:[shien-dr@okayama-u.ac.jp](mailto:shien-dr@okayama-u.ac.jp)

