

岐阜県ヘルプマーク普及啓発大使

塚本 明里さんの 願い

～みんなが暮らしやすい社会へ～



問合せ 福祉支援課

日本人の約14人に1人は何らかの障がいを抱えているとされています(生活のしづらさなどに関する調査\*より)。12月3日から9日は障害者週間です。この機会に、障がいだけでなく病気やケガをしている人など、みんなが暮らしやすい社会のためにできることを、あらためて考えてみませんか。

\*平成28年、障がい者手帳所持者や長引く病気やケガなどで生活のしづらさがある人を対象に厚生労働省が行った調査

今回は、岐阜県ヘルプマーク普及啓発大使(令和元年12月に就任)の塚本明里さんに、お話を伺いました。

ヘルプマークを知っていますか

ヘルプマークとは、援助や配慮を必要としながらも、外見では障がいや病気があることが分かりにくい人が身につけて、周りの人に知らせることができるマークです。

ヘルプマークは利用するための特別な規定がなく、障がい者手帳を持っていなくても、慢性的な病気や一時的なけが、妊娠中の人なども利用できます。

不安を「見える化」するお守りです

私は脳脊髄液減少症という病気によって、頭を上げ続けると失神してしまう。外食する時には座敷などで横になるため「変な人」と思われていないか不安でした。でも、ヘルプマークを身につけ始めてから、説明しなくても周りに分かってもらえていると感じ、安心できるようになりました。今では外出時のお守りです。

車椅子を利用し、いつも付き添いがある私でさえ、外出には不安があります。そう考えると、外見では障がいや病気があることが分かりにくい人が一人で外出する時は、もっと不安を抱えているのではないだろうか。

見かけたら思いやりのサポートを

ヘルプマークには、サポートするにあたっての明確なガイドラインが設けられていません。そこで、具体的にどうサポートしていただくのが良いか、私なりに考えてみました。

- ・バスや電車です席をゆずる
- ・街中で見かけたら見守る
- ・困っている時や危なそうな時は、声をかけて必要な支援をする
- ・発作などで声を発せない場合は、ヘルプマークの裏を見て、病気や障がいの情報やサポート方法を確認する
- ・でも、子どもたちがサポートする時には、子どもだけで助けようとするのではなく、必ず大人を呼んでください。人助けをしてケガをしたり、させてしまったら申し訳ないように、周りの大人と一緒にサポートしてくれたら良いなと思います。



ヘルプマークが描く、お互いさまの社会

人類の歴史の中で、障がい者や病気がない時代など一度もないはず。ヘルプマークができた今こそ、新しい「思いやりコミュニケーション文化」を私たちが作る時代がきたのだと思います。

みんな違って当たり前です。障がいや病気があってもなくても、ヘルプマークをきっかけにして「困っている人がいれば助ける」という「お互いさまの社会」を築いていけたら、という思いでヘルプマークの啓発活動を行っています。

最後に――

現在、私は可児市障がい者計画策定委員として、第6期可児市障がい者計画の策定に携わっています。病気を抱えながら生活してきた私の経験が、少しでもお役に立つように取り組んでいきます。来月にはパブリックコメントが募集されるので、皆さんの意見をいただくと嬉しいです。

予告 パブリックコメント 市民意見を募集

第5期可児市障がい者計画における各事業はおおむね計画どおり進捗しています。アンケート調査などで、障がいへの理解の促進、情報提供の必要性など今後も引き続き取り組むべき課題が明らかになりました。第6期可児市障がい者計画に関する市民意見を1月に募集しますので、皆さんのご意見をお寄せください。

駐車マナーにも思いやり 車椅子使用者用駐車区画を必要とする人のために



この駐車スペースは、車椅子を使っている人や身体の機能上の制限を受ける高齢者や障がい者などが利用できます。施設によっては、車椅子を使っている人も乗り降りしやすいように、駐車場から入り口までスロープや屋根が設置されています。

「どうぞ、車椅子使用者用駐車区画を使ってくださいね」という互いを思いやる気持ちを持った駐車マナーを心掛けましょう。

ぎふ清流おもいやり駐車場

「車椅子使用者用駐車区画」や「プラスワン区画」(歩行が困難な人が利用できる区画)を必要としている人が、優先的に駐車できる県の制度です。



利用には申請が必要です。詳しくは県HPをご覧ください。



明里さんのヘルプマーク

ヘルプマークは福祉支援課で配布しています。

塚本明里さんプロフィール

- ・可児市ふるさと広報大使
- ・可児市障がい者計画策定委員
- ・岐阜県ヘルプマーク普及啓発大使



「脳脊髄液減少症」「線維筋痛症」「筋痛性脳脊髄炎」という病気を抱えながら、生活に配慮が必要な病気や障がいについての啓発活動も行っている

令和2年7月には人権擁護活動の功績により、(一財)羽田人権文化基金の「人権大賞」に選出される