

持って安心！  
使って便利！

ヘルプカードを持って困ったときに  
提示したら、一人でも出かけられます！

自分が行きたいところに、安心して、  
一人でスムーズに出かけるために、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？

やりたいことを手伝ってもらえる

## ヘルプカード

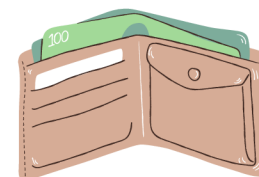


自分のカードを持って  
行きたいところへ  
自由に出かけよう！

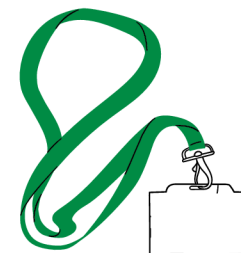


宗像市

自分にあった持ち方を工夫しよう  
～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



お薬手帳や障害者手帳に  
はさんでおく

ケースに入れて  
カバンやベルトにつける



# 自分用のカードをつくってみよう！ 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

この操作を教えてください

セルフレジで  
支払いしたいです

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-XXXX-5678

カノ クズオ

私はカノ コユリです。  
宗像市東郷1-1-1

駅に近づいたら声をかけて教えてください

JR赤間駅で降りたいです

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

✂キトリ

切り取って使ってみましょう