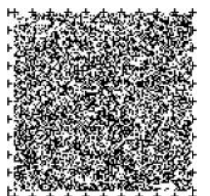


# とも 共にささえあいサポーター ガイドブック



メインビジュアルイラスト・ガイドブック内イラスト  
よろいだし かねがわ ま たく  
鑑田氏（「#神奈川に住んでるエルフ」作）

さがみはらし  
相模原市



# こんなときどうする？

じょうきょう  
状況

しかくしょう ひと おうだんほどろ  
視覚障がいのある人が横断歩道にいるとき。

たいおう  
対応

あお いっしょ わた  
「青になりました。一緒に渡りましょうか？」など  
こえ  
声をかけてみましょう。



じょうきょう  
状況

ちょうかくしょう ひと き  
聴覚障がいのある人がアナウンスに気づいていないとき。

たいおう  
対応

こま ようす かくにん ひつだん  
困っている様子が確認できたら筆談、  
スマホのアプリ、ジェスチャーなど、  
さまざまなコミュニケーション方法を使って  
はな  
話しかけましょう。

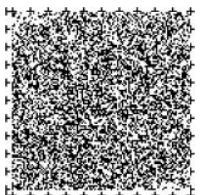
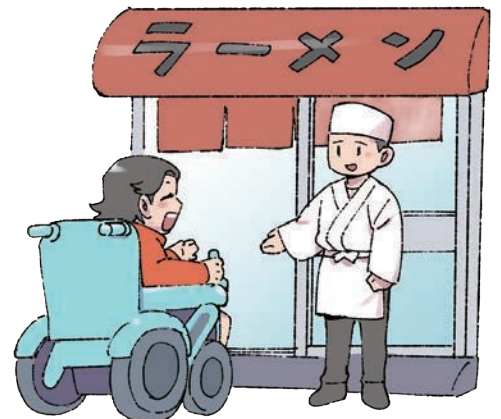


じょうきょう  
状況

くるま とお だんさ  
車いすで通れない段差があるとき。

たいおう  
対応

てつだ こと  
「お手伝いしますか？」など声をかけてから  
いどう てつだ  
移動を手伝いましょう。



# れっつ共サポ！<sup>とも</sup>

じょうきょう  
状況

でんしゃ ヘルプマークを持っている人が  
た 立っているとき。

たいおう  
対応

「ヘルプマークまたは、  
ハート・プラスマークなどを  
み 見かけたら、せき ゆず ところが  
席を譲るよう心掛けましょう。



じょうきょう  
状況

ことば 言葉だけでは内容がうまく伝わらないとき。

たいおう  
対応

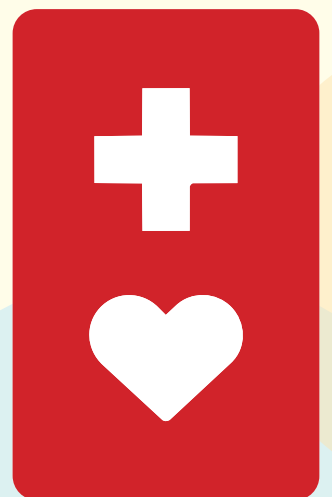
ゆっくり、わかりやすい言葉、短い文章で  
はな 話しかけましょう。  
え しゃしん つか  
絵や写真も使ってみましょう。



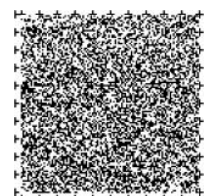
## ● ヘルプマークをご存じですか？<sup>ぞん</sup>

ヘルプマークとは…

ぎそく じんこうかんせつ しょう 義足や人工関節を使用している方、かた ないぶしょうがい なんびょう かた にんちしょう  
ある方または妊娠初期の方など、がいけん わ 外見から分からなくても援助や  
はいりょ ひつよう かがたがた しゅうい かた はいりょ ひつよう  
配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていること  
をし 知らせることで、えんじょ え 援助を得やすくなるよう作成したマークです。さくせい



その他の困りごと、  
あるとうれしいサポートはこちら▶



とも い  
～「共にささえあい 生きる

# はじめての**一歩**

いっぽ

## ホップ 1

### しょう りかい ふか 障がいについて理解を深めよう

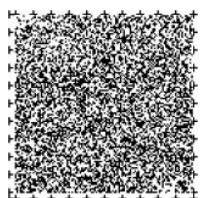
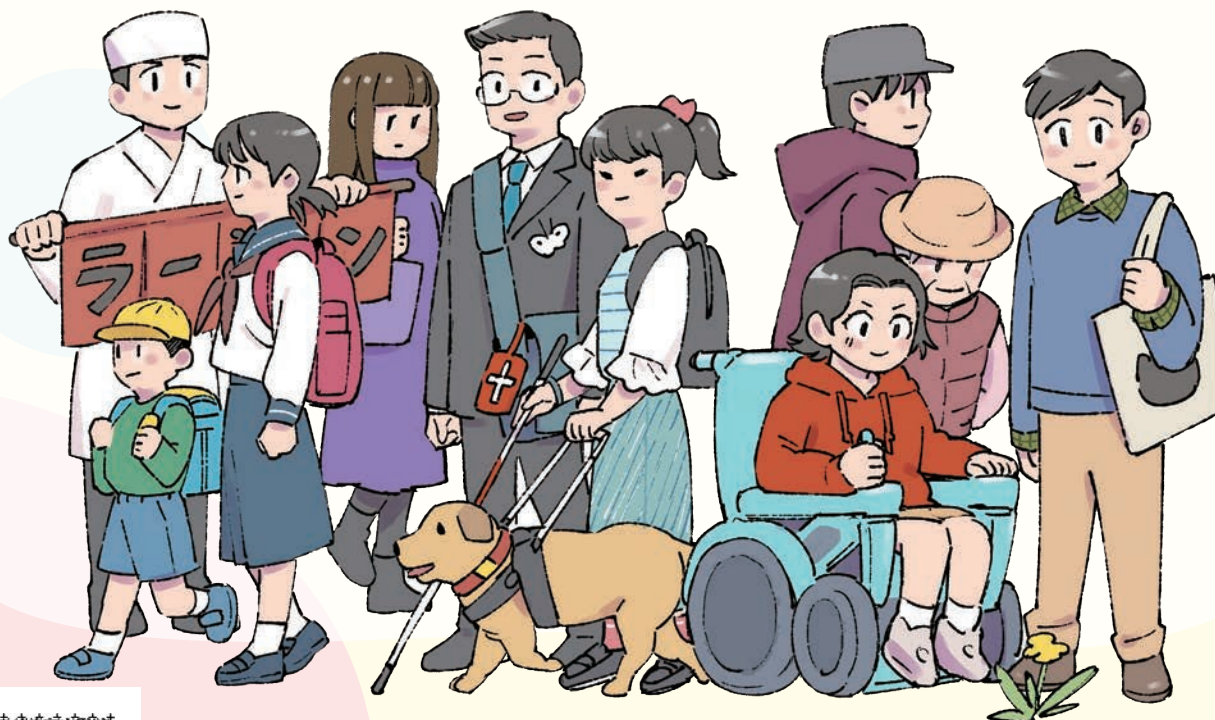
さがみはらし めざ しょう うむ だれも あんしん く  
相模原市が目指す、障がいの有無にかかわらず誰もが安心して暮らすことのできる「共にささえあい 生きる社会」の実現のためには、障がいや障がいのある人を取り巻く環境などについて正しく理解し、本当に必要な配慮を見極め判断することが大切です。

びょうき しょう かか かもうせい  
病気やケガにより、だれもが障がいを抱える可能性があります。

がいけん しょう こま ひと  
外見ではわかりにくい障がいにより困っている人がいます。

ひとり こま なや ちが  
一人ひとり困っていること、悩みは違います。

しょう ひと たちば りかい たが はいりよ たいせつ  
障がいのある人の立場を理解し、お互いの配慮を大切にしましょう。



「<sup>しゃかい</sup>社会」の<sup>じつげん</sup>実現に向けて～

# <sup>ふ</sup>を<sup>だ</sup>踏み出そう

## ステップ 2

### <sup>ゆうき</sup>勇気を出して<sup>だ</sup>コミュニケーションを

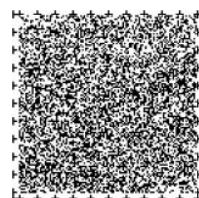
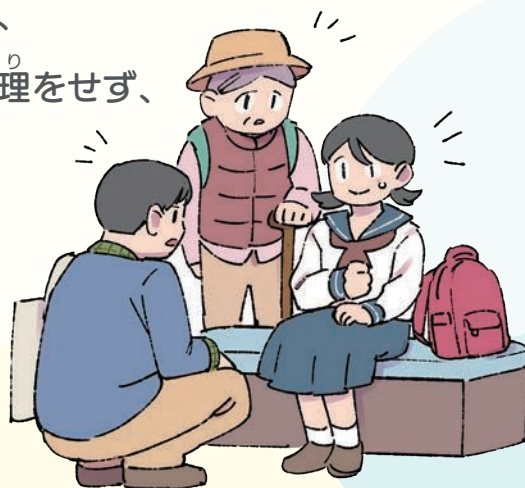
だれもが<sup>たが</sup>お互いに<sup>じんかく</sup>人格と<sup>こせい</sup>個性を<sup>そんちよう</sup>尊重し、<sup>とも</sup>共に<sup>しゃかい</sup>ささえあう<sup>しゃかい</sup>社会のためには、<sup>あたた</sup>あたたかい<sup>ちいき</sup>地域の<sup>つながり</sup>つながりが必要です。<sup>こま</sup>困っている<sup>ひと</sup>人がいたら、<sup>ゆうき</sup>勇気を出して<sup>だ</sup>コミュニケーションを<sup>と</sup>取りましょう。<sup>こえ</sup>声をかけるときは<sup>ゆる</sup>ゆっくり<sup>おだやか</sup>おだやかに、<sup>やさしい</sup>やさしい<sup>くちよう</sup>口調で、<sup>また</sup>または<sup>ひつだん</sup>筆談など<sup>ほうほう</sup>方法を<sup>くふう</sup>工夫しましょう。  
まずは、<sup>サポート</sup>サポートを<sup>必要</sup>必要としているかどうか<sup>かくにん</sup>確認<sup>だいじ</sup>することが<sup>だいじ</sup>大事です。



## ジャンプ 3

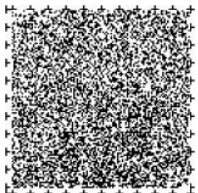
### <sup>ひとり</sup>一人<sup>ひとり</sup>ひとりに<sup>必要</sup>必要な<sup>サポート</sup>サポートを

<sup>しょう</sup>障がい<sup>しゆるい</sup>の種類や<sup>ていど</sup>程度によって、<sup>必要</sup>必要となる<sup>サポート</sup>サポートの<sup>しかた</sup>仕方が<sup>こと</sup>異なります。  
その<sup>ひと</sup>人に<sup>あ</sup>合わせた<sup>サポート</sup>サポートを<sup>だいせつ</sup>することが<sup>だいせつ</sup>大切です。  
どのような<sup>サポート</sup>サポートが<sup>必要</sup>必要か<sup>かくにん</sup>確認し、  
<sup>ひとり</sup>一人での<sup>サポート</sup>サポートが<sup>むずか</sup>難しいときは<sup>むり</sup>無理を<sup>せず</sup>せず、  
<sup>まわ</sup>周りの<sup>きょうりよく</sup>人に<sup>もと</sup>協力を<sup>もと</sup>求めましょう。



# 知っておきたい福祉に関するマーク

 <p><b>障害者のための国際シンボルマーク</b>          「障害者が利用できる建築物や公共交通機関であることを示す世界共通のマーク」です。特に車いすを利用する障がい者を限定し、使用されるものではありません。</p>	 <p><b>障害者雇用支援マーク</b>          公益財団法人ソーシャルサービス協会が障がい者の在宅障害者就労支援並びに障害者就労支援を認めた企業、団体に対して付与する認証マークです。</p>
 <p><b>盲人のための国際シンボルマーク</b>          視覚障がい者の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備、機器などにつけられています。</p>	 <p><b>耳マーク</b>          聞こえが不自由なことを表すマークです。口元を見せてはっきり話すことや、筆談でやり取りするなどの配慮が必要です。</p>
 <p><b>身体障害者標識</b>          体が不自由なため条件付で運転免許が認められている方が普通自動車を運転するときに自動車の前後に付けるものです。</p>	 <p><b>聴覚障害者標識</b>          聴覚に障がいがあるためワイドミラーの使用を条件として運転免許が認められている方が普通自動車を運転するときに自動車の前後に付けるものです。</p>
 <p><b>「白杖 SOS シグナル」普及啓発シンボルマーク</b>          白杖を頭上 50cm 程度に掲げて SOS のシグナルを示している視覚に障がいのある人を見かけたら、進んで声をかけて支援しようという「白杖 SOS シグナル」運動の普及啓発シンボルマークです。          (社会福祉法人日本視覚障害者団体連合推奨マーク)</p>	 <p><b>手話マーク・筆談マーク</b>          手話マーク：耳が聞こえない人が手話でのコミュニケーションの配慮を求めるときに提示するほか、手話による対応ができる施設で掲示できます。          筆談マーク：筆談でのコミュニケーションを求めるときに提示するほか、筆談による対応ができる施設で掲示できます。</p>
 <p><b>ほじょ犬マーク</b>          身体障害者補助犬は盲導犬・介助犬・聴導犬のことをいい、公共施設や交通機関はもちろん、デパートやスーパーなどの民間施設でも同伴できます。</p>	 <p><b>補助犬同伴可マーク</b>          身体障害者補助犬の受け入れを促進するマークです。</p>
 <p><b>オストメイト/オストメイト用設備マーク</b>          人工肛門・人工膀胱保有者（オストメイト）であること、オストメイトのための設備があることを表しています。</p>	 <p><b>ハート・プラスマーク</b>          身体内部（心臓、呼吸器、じん臓、膀胱・直腸、小腸、肝臓、免疫機能）に障がいがある人を表しています。</p>



# ともに ささえあい サポーターについて

ともに ささえあい サポーターとは、市民一人ひとりが障がいへの理解を深め、共生社会を目指すため、障がいのことを知り、ちょっとした手助けをするサポーターの方々です。

サポーターには  
シンボルマークの  
はい  
入ったグッズを  
そつてい  
贈呈します



パラリンアーティスト  
おおはしみさ氏 作成

「あたたかいクッションをかみさまからもらって」

コアラの赤ちゃんは体重を測る時、クッションを持たないと安定して測ることができません。支えられないと測ることができないのです。でも、支えがあれば測ることができる。それを思い出して。われわれも支えがないとできない場面がたくさんあるけれど、支えてくださるあたたかみで、なんでもみんなと同じにできることがある。そしてわたしたちは、人のあたたかみを人より感じられる特別なギフトを神様からもらったようです。神様ありがとうございます。

## ちょっとした手助けって何をすればいいの？

◎障がいの種類や程度によって、必要となる手助けは異なります。まずは困っている人がいれば声をかけ、その人に合わせた配慮をすることが大切です。一人で無理なら、周りの人と一緒に手助けしましょう！

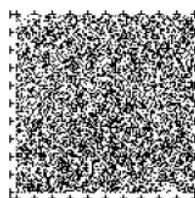
## ● 自分のできる範囲で次のことに努めましょう。

- ・ 障がいに対する積極的な理解
- ・ 普段の生活の中での障がい児者に対する配慮、ちょっとした手助け
- ・ 障がい福祉に関するイベント、地域活動への参加
- ・ ともに ささえあい サポーターの周知

市公式 LINE ▶ 「障がい福祉関連のお知らせを受け取る」への登録をお願いします。  
障がい福祉関連のイベント、ステップアップ講座の案内等を発信します。



どのようなことに気をつければいいのか。普段の生活の中で何ができるのか。  
考えたことを書いてみましょう。

さがみはらし とも い しゃかい おうえん  
相模原市ホームタウンチームも「共にささえあい 生きる社会」を応援しています!!



ガミティ  
©S.C.SAGAMIHARA  
さがみはら  
SC 相模原



ノジマステラ  
かながわさがみはら  
神奈川相模原



ダイボ君  
みづびしじゅうこうさがみはら  
三菱重工相模原  
ダイナポアーズ



アポロン  
さがみはら  
ノジマ相模原ライズ



ほねごり相模原

めざ とも い しゃかい  
みんなで目指そう「共にささえあい 生きる社会」



「共にささえあい 生きる社会」とは、相模原市が障がいの有無にかかわらず、あらゆる人の尊厳が守られ、安全で安心して暮らせる共生社会の実現に向けて障がいに関する理解促進のために定めたキャッチフレーズです。

へんしゅう はっこう  
編集・発行

さがみはらしけんこうふくしきょくちいきほうかつ すいしんぶこうれい しょうがいしゃふくしか  
相模原市健康福祉局地域包括ケア推進部高齢・障害者福祉課

さがみはらしちゅうおうくちゅうおう ちょうめ ばん ごう  
〒252-5277 相模原市中央区中央2丁目11番15号

でんわ  
電話 (042) 707-7055

FAX (042) 759-4395

メールアドレス k-s-fukushi@city.sagamihara.kanagawa.jp

れいわ ねん がつはっこう  
令和8年6月発行

