



希望をかなえるヘルプカードの使い方

「希望をかなえるヘルプカード」は、※認知症のご本人が自分で作成し、周りの人にちょっと手助けしてほしい時にだけ使います。自分で作成するからこそ、いざという時に使うことができます。家族等が本人の意思に反して無理やり持たせるものではありません。1番大切なことは、ご本人が何をしたいかです。

※お1人での作成が難しい場合は、家族や支援者の協力を得ながら作ってみましょう。

希望をかなえるヘルプカードを作ってみましょう

●自分の暮らしを思い浮かべてみましょう

- ①今、自分が続けたいこと、やりたいこと、行きたいところは？
- ②その途中で、不安なこと、ヒヤリとすること、困ることがある場面を書き出したり、話したりしてみましょう。
- ③その場面で、周りにわかってほしいことや、お願いしたいことを書いてみましょう。

●さっそく書いてみましょう

- 話し合ったり、書き出したりしたことをもとにヘルプカードを書いてみましょう。
- 自分で書くのが苦手なら、誰かに代筆してもらいましょう。
- 写真やイラストをいれて、わかりやすくする工夫もできます。
- わかってほしいことや、お願いしたいことを、1枚のカードに2つ書くことができます。

わかってほしいこと、
お願いしたいこと



自分が
やりたいこと、
不安なこと、
困っていること

●勇気を出してまずは一度使ってみましょう

- 1人で頑張りすぎず、ヘルプカードを使って周りに聞いてみましょう。ありがとうと言われると人はうれしいものです。助けてくれる人はたくさんいます。
- カードを使っている先輩の話の聞いたり見たりすると、きっと勇気をもらえます。身近にいない場合は動画をどうぞご覧ください。

ヘルプカードを使っている
ご本人からのメッセージ

(丹野 智文さん)
認知症本人大使
「希望大使」



カードの例文

カード内側に、氏名や
連絡先を記入できます。



希望をかなえる
ヘルプカード



私は認知症です
ちよっとご協力をおねがいします

私のなまえ

仙台太郎

私の住所

仙台市青葉区国分町3-7-1

連絡してほしい人のなまえ・電話番号

仙台花子・090-xxxx-xxxx

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

私が通っているところ

バス ○○⇄○○
地下鉄 ○○⇄○○
JR ○○⇄○○

家への帰り道を教えてください

目印は○○小学校です
そこまでいけば帰れます

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

駅に近づいたら
声をかけて教えてください

勾当台公園駅で
降りたいです

ここに行く道を教えてください

仙台市役所に
行きたいです

私は認知症の本人です

手続きや機械の操作に
時間がかかることがあります
ご協力をお願いします



【仙台版】

デザインは「仙台市版(←→)」と「認知症介護研究・研修東京センター版(→)」があります。好きな方を選びましょう。「認知症介護研究・研修東京センター版」は認知症介護研究・研修東京センターのホームページからダウンロードできます。



【東京センター版】

自分に合った持ち方をしましょう

カバンに
付ける

常時周りの人から
見える状態にしておく
必要はありません。

財布に入れる

ネーム
ホルダーに
入れる

必要な時だけ取り出して
使うなど、使い方は自由です。
カードの持ち方・使い方も
ご本人の意思を尊重しましょう。