

もって安心！使って便利！

希望をかなえる
ヘルプカード

私は認知症です
ちょっとご協力をお願いします

希望をかなえる ヘルプカード

この操作を覚えて下さい
セルフレジデ
支払いしたいです

※こちらは一例です

「希望をかなえるヘルプカード」は、自分が望んでいること、やりたいことなど、安心してスムーズにできるために、自分が使うカードです。
カードには周りの人にちょっと手助けしてほしいことや、わかってほしいことを書いておき、必要な時にだけ見せて使います。



使うメリットは？

- ・自分をわかってもらえる
- ・望みや不安、伝えたいことをわかってもらえる
- ・忘れても大丈夫
- ・話さなくても、伝わる
- ・パニックを防げる
- ・緊急時や災害時の備えになる

本人が望む社会参加を続け、元気に暮らし続けることができます。

地域の方 まちで働く方へ

自分のまちやお店等で、希望をかなえるヘルプカードのことを伝えあっていきましょう。
みんなで気軽にカードを使いやすいまちやお店に！

「認知症介護研修・
研修東京センター版」
カードはこちらから
ダウンロードできます。



仙台市ホームページから
仙台市版希望をかなえる
ヘルプカードのひな型の
ダウンロードができます。



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」



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！



カードの例文です

家への帰り道を教えてください

目印は〇〇小学校です
そこまで行けば帰れます

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ください

JR仙台駅で
降りたいです

※カードの内側に、氏名や連絡先を記入できます。

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



自分に合った持ち方で

財布に
入れる

カバンに
付ける

ネーム
ホルダーに
付ける

ヘルプカード等との違いは？

ヘルプマーク



外見からは分からなくても
周りからの援助や配慮を
求める方用

各区障害高齢課窓口など
で配布

義足や人工関節を使用する
方、聴覚障害、内部障害、妊
娠初期などの方が携帯する
など個人の判断で利用

ヘルプカード



障害のある方用
災害時などに提示

各区障害高齢課
窓口及び市ホーム
ページにて配布

障害のある方が携帯。
裏面に連絡先等。

希望をかなえるヘルプカード



認知症の本人用。
診断前後から進行後も幅広く利用可

行政、病院、地域包括支援センター、
認知症地域支援推進員、認知症パートナー、
仲間たちが本人と作成・普及

ご本人の望みをかなえる上での不安・不自由
解消のため、自分の意志で内容を記入し、
必要時に利用。



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。