

## ヘルプマークエピソード集

10代	骨形成不全と側わん治療の装具着用でヘルプマークの利用を始めました。見た目が元気な中学生に見えてしまうので、このマークがあるおかげで電車内では特に助かっています。
20代	精神疾患でヘルプマークを利用しています。ヘルプマークをつけていると、優先席に座っていても罪悪感が薄れ、生活しやすいように思います。時々、自分のヘルプマークに気づかれた方が優しく席を譲ってくれることもあり、心身ともに救われます。
30代	私自身は使用していませんが、小学生の娘が足が不自由なため、電車に乗るときなどは使っています。立ち止まっているときは見た目ではわからないので、乗り降りに手間取ったりした場合に、事情があることを察してもらえることを期待しています。
40代	自閉症ですと、直接助けてもらうより見守っていただけるだけでも助かります。そういう子なんだと理解してもらえると社会で過ごしやすいです。
50代	ヘルプマークを付けていることで公共の交通機関で席を譲っていただいたり等周囲から気に掛けていただけるのは大変有り難く安心感に繋がっている。以前より不安が解消され、とても感謝している。
	現在は闘病中で抗がん剤を使用している為、疲労感など様々な副作用があります。外見ではわかりませんので、シルバーシートに座る事に抵抗がありました。ヘルプマークがあることにより気兼ねなく座る事ができます。
60代	私は外見ではわからない難病が有り、疲れやすかったり関節が痛んだりするため電車等では座りたいと思います。 ヘルプマークが無かった頃は、電車で座れても目の前に自分の親ほどの年齢の方が立っていることも多く、席を譲るしかなかったです。 最近は車内でヘルプマークのステッカーが貼ってあることも増え、ご高齢の方を前に「ごめんなさい」と、思いながらも座りやすくなりました。 また、病気のために指が痛んだり動きが悪いのですが、スーパー等のレジでヘルプマークを認識してくださっている店員さんがかごを運んでくれたりすることも有りがたいです。
70代以上	最近、退職し公共交通機関を利用する際、座ったり立ち上がったたりする時に大変周りに迷惑をかける事が有り、一見普通に見える私ですが、周りの視線を感じる事が有りました、そんな時、このヘルプマークを知り、市役所の障害者福祉課に依頼し頂きました。周囲の目も気にならなくなり、大変便利に活用しております。 私は、難病なので、一見普通に見えるので、このマークは大変助かっております。ありがとうございます。