

# できる親切 身近な親切

前頁で紹介したリアルライフヒーローのように、親切をするのは、素顔では少し恥ずかしく勇気のいることなのかもしれません。

しかし、日常生活の中には親切をするチャンスはたくさんあります。まずはどんなことが人助けになるのか、「知る」ことから始めてみましょう。

## マークの意味を知ろう

近年、「マタニティマーク」や「ヘルプマーク」の認知度が上がり、バッグなどに着けている方をよく見かけるようになりました。

「小さな親切」作文コンクールには、こうしたマークの意味を知ったことをきっかけに、妊娠中の方に席を譲ったり、体の不自由な方の介助をしたという体験を綴った作文が毎年寄せられます。

どのような介助を必要としている方が社会にいるのか、知っておくこ

とは「小さな親切」の第一歩。あなたは、いくつご存じですか。

## 髪の毛を伸ばして社会貢献

本誌509（2018年新春）号でも、ヘアドネーションに挑戦した小学生の作文を紹介しましたが、「髪を切る」という日常的な行為が、「ボランティア」となる「ヘアドネーション」（髪の毛の寄付）。寄付された髪の毛は、病气などで髪を失った子どもたちのウィッグ（カツラ）に生まれ変わります。

一般的には31cm以上の長さが必要なので、伸ばすのはとても大変ですが、白髪があつたりブリーチをした髪の毛でもOK。いずれ誰かの役に立つことを思い描きながら、髪を伸ばす日々が、あなたの心を豊かに成長させてくれます。

特定社会保険労務士の和田和子さんは、3年間かけて伸ばした髪を寄付し、運動本部に写真を送ってくださいました。なんと、一度も染めたことのない見事な黒髪です。



3年間うるおいを与え大切に伸ばした髪をハサリ切りました

## こんなマークもありました

### 「席ゆずります声かけてください」

日常生活の中で身近な親切と言えば、電車やバスの中での「席譲り」。席を譲ろうかなと思っても、なんだか気恥ずかしくて、見て見ぬふりをしてしまった、という経験は少なからず誰にもあるもの。また、体調が悪く、席に座りたいけれど声をかけにくい……。そんなジレンマを解消するのが、「席譲りますマーク」。バッグなどに着け、席を譲る意思があることをアピールするものです。

発案者は、会社員の椎野祐輔さん。奥様の絵里花さんが妊娠中、席を譲るのも、譲ってくださいと声をかけるのも勇気がいることを実感し、お互いが勇気を出し、声をかけ合いやすくするアイテムとして制作しました。デザインは奥様が担当し、ホームページで販売しています。

SNSなどでは、「優しいアイデア」と賛同の声がたくさん寄せられ、話題となっています。（厚生労働省許可済）



【公式HP】  
<http://sekiwoyuzuru.starfree.jp/>  
1個 380円  
(送料別途・特大サイズは580円)

## ハート・プラスマーク

内臓に障がいのある方を表すマーク。外見からは分かりにくい内部障がい・内臓疾患を視覚的に示し、理解と協力を広げるために作られた。

【所管先】NPO法人ハート・プラスの会



## 「白杖SOSシグナル」普及啓発シンボルマーク

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」運動の普及啓発のためのマーク。  
※白杖を頭上に掲げるのはSOSのサイン  
【所管先】岐阜市福祉部福祉事務所 障がい福祉課



## 聴覚障がい者標識(マーク)

聴覚に障がいのある方が運転する車に表示するマーク。

【所管先】警察庁交通局



## 身体障がい者標識(マーク)

肢体不自由の方が運転する車に表示するマーク。

【所管先】警察庁交通局



## ヘルプマーク

外見からは分からない障がいや疾患等があることを表し、支援や配慮を必要としていることを周囲に知らせるマーク。

【所管先】東京都福祉保健局



## オストメイトマーク

オストメイト（人工肛門／人工膀胱を造設している方）対応のトイレ等の設備があること、オストメイトであることを表すマーク。

【所管先】（公財）交通エコロジー・モビリティ財団  
【オストメイトについての問い合わせ先】（公社）日本オストミー協会



## 耳マーク

聴覚が不自由なことを表し、配慮を求めるマーク。また、聴覚障がい者を援助する自治体、病院、公共施設等に掲示される。

【所管先】（一社）全日本難聴者・中途失聴者団体連合会



## ほじょ犬マーク

身体障がい者補助犬（盲導犬、介助犬、聴導犬）の同伴啓発のためのマーク。また、補助犬同伴を受け入れている交通機関・公共施設等に掲示される。

【所管先】厚生労働省社会・援護局