



サポートできる時、
できない時があると思います。
無理のない範囲で
ご協力をお願いします。

- サポートが
できます 今回はできません
ごめんなさい

どちらかを指でさしてください



「サポートをお願いします」

こんな時…

〔例〕 病院内で座って
待つことができません

こんなサポートが助かります！

〔例〕 車や病院外で待たせてもらい、
診察の順番になったら電話してください

こんな時…

こんなサポートが助かります！



「サポートをお願いします」

こんな時…

こんなサポートが助かります！

こんな時…

こんなサポートが助かります！

共にこころあひ 生きる社会 相模原市

サポートカード



あなたのサポートが必要です
ご理解とご協力をお願いします

相模原市発達障害支援センター

1 サポートカードとは…

わたし
(自分)のことを、
知ってもらうために

このカードを、
あなたにわたし

理解を深めるための
橋わたし
するものです



2 なぜサポートカード が必要？

例えば

●●駅に行きたいが、漢字が読めない
ので乗り継ぎや金額がわからない…

例えば

病院での長い待ち時間。
見通しのないまま待っているのは不安…

例えば

地震があって避難所に来たけど…
周囲の音が気になって落ち着かない…

こんな時サポートがあると助かります！



※日常生活の中で生きづらさを感じ
ていても、一見ではわからない
ような障害のある方が、世の中
にはいらっしゃいます。
※まずは‘理解’して欲しいのです。

3 あなたに知ってほしい、 3つのポイント

ポイント

1

困っていることに…
気づいてほしい

ポイント

2

どうサポートするか…
わかってほしい

ポイント

3

具体的な方法を知って…
一緒にとりくんで
ほしい

ぜひ、裏面を読んでください



★使用上の注意点★

- サポートカードに書いても、サポートが
もらえない場合もあります。
- このカードを読んでくれた人には、
「ありがとう」と感謝の気持ちを
伝えましょう。

発行：相模原市
事務局：相模原市発達障害支援センター