

Symbols in Japan Relating to “Invisible Struggles”

‘見えない苦しみ’に関する日本のマーク



What is an “Invisible Struggle”?

Not all difficulties in life are visible at a glance. Some people live with disabilities, medical conditions, or challenges that cannot be immediately recognized from the outside. These “invisible struggles” include things like hearing loss, internal organ disorders, early pregnancy, or reliance on a guide dog. Because these struggles are not obvious, people may not understand why someone needs extra time, space, or support unless there is a clear way to communicate it, and Japan has developed many official symbols to represent these struggles which the following pages will explain in detail.

‘見えない苦しみ’とは？

人が抱える困難は、必ずしも一目で分かるものばかりではありません。中には、障害や病気、外見からはすぐに認識できないハンデを抱えている人もいます。こうした「見えない苦しみ」には、聴覚障害、内部疾患、妊娠初期、補助犬の必要性といったものが含まれます。外からは分かりにくいため、ちょっとした時間や配慮、支援が必要であることが理解されにくい場合があり、そうした事情を伝えるために日本には様々な公式シンボルが作られています。この後のページでは、それぞれの意味と使い方を説明します。



International Symbol of Access

障害者のための国際シンボルマーク



International Organization for Standardization (ISO) / 内閣府



EN

Where you'll find it: Displayed on facilities such as train stations, buses, elevators, accessible restrooms, parking spaces, and building entrances. It may also be displayed on personal vehicles.

Why it exists: This blue-and-white symbol, featuring a person in a wheelchair, is used all around the world and indicates that a facility is accessible to people with physical disabilities, many of which are “invisible” as it is not a symbol restricted to those who use a wheelchair. In Japan, it appears on locations that comply with accessibility laws and standards, such as barrier-free entrances, wheelchair-friendly restrooms, or step-free platforms. It helps the individual with accessibility needs to easily identify that the space accommodates those needs to ensure safer, independent access to public life.

JP

どんなところにある？：駅、バス、エレベーター、多目的トイレ、駐車スペース、建物の出入口などの施設に掲示されています。個人の車に付けることもあります。

どんな意味がある？：青地に白い車椅子の人物が描かれたこのマークは、世界中で使用されており、身体障害者にとって利用しやすい施設であることを示します。また、車椅子使用者に限らず、外見では分からぬ困難を抱える多くの身体障害のある方も対象にしています。バリアフリー出入口、車椅子対応のトイレ、段差のない通路など、法的な基準を満たした施設に表示されます。マークが掲示されていることで、障害のある方が安全かつ自立的に利用可能かどうか判断しやすくなります。

Sources / 出典：

[Japan Living Guide](#)

[内閣府：障害者に関するマークの一例](#)

International Symbol for the Blind

盲人のための国際シンボルマーク



世界盲人連合（WBU）



EN

Where you'll find it: Placed on buildings, facilities, and equipment such as traffic lights, braille information boards, elevators, and toilets with voice guidance.

Why it exists: This symbol, showing a person walking with a white cane, indicates that the area has accessibility features for blind or visually impaired individuals. The symbol helps people, such as caregivers, quickly identify where support such as audible signals, braille, or spoken guidance is available. It not only makes public life safer and more independent for those with visual impairments, but also raises public awareness for the visually challenged.

どんなところにある？：建物や施設、交通信号、点字案内板、音声案内付きエレベーターやトイレなどの設備に表示されています。

JP

どんな意味がある？：白杖を持つ人物を描いたこのシンボルは、視覚障害者への配慮があることを示しています。このマークは、介助者などが音声信号、点字、または音声ガイドなどの支援が利用できる場所を素早く見つける手助けをします。これにより、視覚障害のある方がより安全かつ自立して公共空間を利用できるようになるだけでなく、この視覚障害への社会的理解を深める役割も果たしています。

Sources / 出典：

[Japan Living Guide](#)

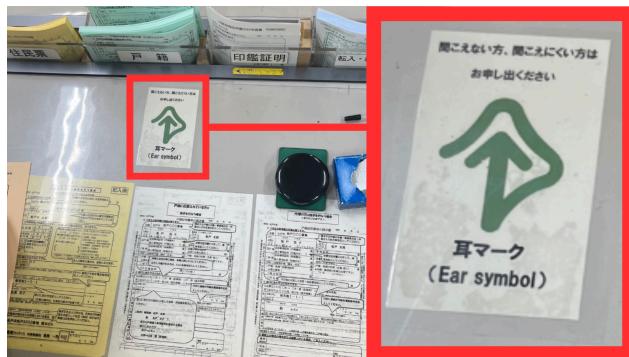
[内閣府：障害者に関するマークの一例](#)

Ear Mark

耳マーク



一般社団法人全日本難聴者・中途失聴者団体連合会



EN

Where you'll find it: Displayed on name tags, communication cards, or bags of individuals with hearing impairments. Also posted at convenience stores, hospitals, banks, and municipal counters.

Why it exists: This symbol, depicting a green ear with an upward-pointing arrow, promotes smoother communication with individuals who are deaf or hard of hearing. By displaying this mark, both individuals and service providers can signal a willingness to bridge communication gaps through means such as written communication, slower speech, or other accommodations, while also fostering awareness of hearing disabilities.

どんなところにある？：聴覚障害者本人の名札、カード、バッグなどに表示されるほか、コンビニ、病院、銀行、市役所の窓口などにも掲示されています。

JP

どんな意味がある？：緑色の耳に上向きの矢印が付いたこのマークは、聴覚に障害のある方との円滑なコミュニケーションを促すためのものです。このマークがあることで、筆談やゆっくり話すなどの対応ができる음을示し、より配慮ある環境づくりに役立ちます。また、聴覚障害への理解を社会に広げる役割も果たします。

Sources / 出典：

[Japan Living Guide](#)

今治市：耳マークをご存知ですか、[一般社団法人全日本難聴者・中途失聴者団体連合会 活用事例](#)

Sign Language Mark

手話マーク



全日本ろうあ連盟作成

EN	<p>Where you'll find it: Displayed at service counters in places like city halls, hospitals, train stations, and libraries, often near reception areas or on staff name tags.</p> <p>Why it exists: This symbol, featuring two blue hands communicating a sign, indicates that staff at the location can communicate using Japanese Sign Language (JSL). By visually indicating the environment is one where communication in Japanese Sign Language is available, the symbol ensures that people who use sign language can access public services with confidence and peace of mind.</p>
JP	<p>どんなところにある？：市役所、病院、図書館、駅などの窓口に掲示されるほか、職員の名札やカウンター近くにも表示されます。</p> <p>どんな意味がある？：手話を表現しているこの青い手のマークは、日本手話（JSL）による対応可能な施設であることや職員がいることを示します。日本手話での対応を可能にする環境を視覚的に提示するものであり、手話を使用する人々が安心して公共サービスを受けられることを目的としています。</p>

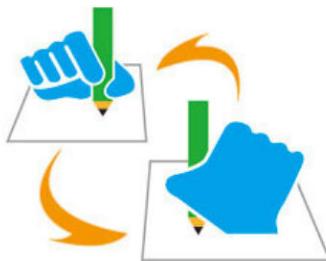
Sources / 出典：

[Japan Living Guide](#)

[全日本ろうあ連盟（PDF）](#)、[全日本ろうあ連盟：手話マーク・筆談マークについて](#)

Writing Communication Mark

筆談マーク



全日本ろうあ連盟作成

EN	<p>Where you'll find it: Displayed at service counters in public places such as hospitals, city halls, train stations, libraries, and banks, typically near reception windows or information desks.</p> <p>Why it exists: This icon featuring blue hands holding a green pen with a notepad, indicates that staff at the location can communicate through writing. It supports people who are deaf, hard of hearing, or have speech disabilities—conditions that are often “invisible” to others. The mark signals that communication by pen and paper, whiteboards, or tablets is welcome, helping reduce anxiety and improve understanding in public service situations. It ensures that those facing communication barriers due to unseen impairments can still receive respectful, accessible assistance.</p>
JP	<p>どんなところにある？：市役所、病院、図書館、駅、銀行などの窓口や受付付近に掲示されています。</p> <p>どんな意味がある？：緑のペンを持った青い手とメモ帳のデザインであるこのマークは、筆談による対応が可能であることを示しています。聴覚障害者や発話に困難を抱える方など、外見では分からない「見えない苦しみ」を持つ人々にとって、安心してコミュニケーションが取れるように配慮された環境であることを伝えます。紙、ホワイトボード、タブレットなどを使った筆談ができる事を示し、相互理解と円滑な対応を支援する役割を果たします。</p>

Sources / 出典：

[Japan Living Guide](#)

[全日本ろうあ連盟（PDF）](#)、[全日本ろうあ連盟：手話マーク・筆談マークについて](#)

Service Dog Mark

ほじょ犬マーク



厚生労働省作成 全国盲導犬施設連合会作成



EN

Where you'll find it: Posted at entrances of facilities and stores (doors/windows) and on awareness posters/leaflets/stickers issued for public campaigns.

Why it exists: The mark promotes awareness of Japan's Act on Assistance Dogs for Persons with Physical Disabilities and reminds the public that an assistance dog is not being treated as a pet and may accompany its user into most public and private facilities. Because a user's disability or need for the dog is not always visible, the symbol prevents incorrect assumptions (e.g., "why is there a dog here?") and encourages appropriate acceptance and accommodation.

どんなところにある？：施設や店舗の出入口（ドア・窓）に掲示されるほか、ポスター／リーフレット／ステッカーなどの啓発物として活用されます。

JP

どんな意味がある？：このマークは、身体障害者補助犬法の周知と受け入れ促進を目的としています。公的・民間施設にこのマークがあれば、盲導犬・介助犬・聴導犬はペットとして扱われず、同伴可能であることを示します。使用者の障害や必要性は外見から分かりにくいため、「何故、犬が入ってきてているのか」といった誤解が生じるのを防ぎ、適切な受け入れ・配慮につなげます。

Sources / 出典：

[Ministry of Health, Labour and Welfare](#)

[厚生労働省、認定NPO法人 全国盲導犬施設連合会](#)

Maternity Mark

マタニティーマーク



厚生労働省・母子健康手帳普及協会（共同）



EN

Where you'll find it: Worn on bags, keychains, or ID holders by pregnant women, especially those in early pregnancy. Also displayed as posters in public transportation like trains and buses to promote awareness.

Why it exists: This tag-shaped symbol with a mother and baby icon is used by pregnant women to indicate that they are expecting, particularly during the early stages when pregnancy is not outwardly visible. It represents a form of “invisible struggle,” such as morning sickness, dizziness, or fatigue. The mark is meant to encourage others to offer seats or assist in emergencies. Posters in public transit spread awareness, create a culture of support, and ensure safer environments for expecting mothers.

どんなところにある？：妊婦の方がカバンやキーホルダー、IDホルダーに身につけます。電車やバスなどの公共交通機関にもポスターとして掲示され、周知が図られています。

JP

どんな意味がある？：赤ちゃんを抱いた母親のアイコンが描かれたこのタグ型のマークは、妊娠中であることを周囲に伝えるために使用され、特に外見からはわかりにくい妊娠初期に活用されます。つわりやめまい、強い疲労感などの「見えない苦しみ」を理解してもらい、席を譲ってもらう、体調不良時に助けてもらうなど、妊婦への配慮や支援を促します。公共交通機関での掲示は、社会全体の理解を深め、安全な妊娠生活を支える環境づくりを目的としています。

Sources / 出典：

[Hiro Clinic – About Maternity Mark](#)

[マタニティマーク 公式サイト](#)

Help Mark

ヘルプマーク



東京都福祉保健局



EN

Where you'll find it: Worn by individuals. It is also promoted through posters and information boards in public transportation settings such as within train cars.

Why it exists: The Help Mark is a red tag with a white cross and heart, typically attached to a person's bag or keychain. It is designed for people who may need assistance even when they seem fine on the outside. Examples include prosthetic users, those with internal disabilities, chronic illnesses, early pregnancy, epilepsy, or mental health conditions. The tag helps ensure the wearer can receive support in everyday life or during emergencies. There's also space on the back to write emergency contacts or support instructions. It can also be seen displayed on posters in public to build broader understanding and encourage kindness and patience from others.

どんなところにある？：人が身につけます。電車内などの施設のポスター や案内板で、使われています。

どんな意味がある？：赤い背景に白い十字とハートが描かれたタグ型マークで、鞄やキーホルダーに付けられます。義足使用者、内部障害、妊娠初期、精神疾患、てんかん、慢性疾患など外見では平気に見ても配慮が必要な人々が対象です。着用者は緊急時の対応や日常的な支援を受けやすくするためにこのマークを使用します。裏面には緊急連絡先や支援内容を書けるスペースもあります。公共の場での啓発ポスターを通じて、このマークの意味と必要性についての社会的理解を深め、マークを使用する方への協力を促す取り組みが行われています。

Sources / 出典：

[Bureau of Social Welfare and Public Health, Tokyo Metropolitan Government](#)

[Accessible Japan – Help Mark、PLUS spool ヘルプマーク特集記事](#)

Heart Plus Mark

ハート・プラスマーク



特定非営利活動法人ハート・プラスの会



EN

Where you'll find it: Worn on personal items like bags or keychains, and displayed in public spaces such as parking areas and train stations.

Why it exists: This red heart with a white plus symbol represents internal organ-related disabilities (heart, kidney, respiratory, bladder/rectum, small intestine, liver, immune system). Because these conditions are not visible from the outside, the mark provides a simple visual way to signal that someone may need priority seating, accessible facilities, or patience in public settings. It is promoted by the Heart Plus Association and supported by municipalities across Japan, serving as a recognition tool specifically for internal disabilities.

JP

どんなところにある？：カバンやIDカード、キーホルダーなど個人の私物に付けられます。公共施設に掲示されることはありません。

どんな意味がある？：この赤いハートに白いプラスが描かれたマークは、心臓病、腎不全、呼吸器疾患、自己免疫疾患など、内臓に関わる慢性疾患を持つ人が使用します。これらの疾患は外見から分かりにくいため、席を譲る・混雑時に配慮するといった理解と協力を促す目的があります。このハート・プラスマークは内臓疾患に特化しており、慢性の内科的疾患に限定されています。

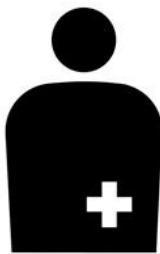
Sources / 出典：

[特定非営利活動法人ハート・プラスの会](#)

[Japan Living Guide](#)

Ostomate Mark

オストメイト用設備／オストメイト



国土交通省制定の案内用図記号（JIS規格）



EN

Where you'll find it: Displayed near restroom entrances or on signage guiding to ostomate-equipped multi-functional restrooms, most commonly in train and subway stations, airports, government offices, shopping centers, and hospitals.

Why it exists: This mark indicates that a restroom is equipped with fixtures for people who use a stoma bag, meaning the restroom may have a rinse sink with hand-shower, counter space for appliance changes, hooks, mirrors, and/or sanitary disposal. It allows ostomates to easily find suitable facilities, reducing anxiety about hygiene, safety, and privacy while out in public.

どんなところにある？：オストメイト対応の多機能トイレの入口や案内表示に掲示され、主に鉄道駅・空港・官公庁・商業施設・病院などで見られます。

JP

どんな意味がある？：このマークは、人工肛門や人工膀胱を使用する人のために設備が整えられたトイレであることを示します。例えば、ハンドシャワー付きの洗浄流し台、装具交換用のカウンター、フック、鏡、衛生的な廃棄容器などが備えられています。オストメイトの方が適切な設備をすぐに見つけられることで、外出時の衛生面・安全面・プライバシーに関する不安を軽減する役割を果たしています。

Sources / 出典：

[公益社団法人日本オストミー協会](#)

[Japan Living Guide](#)

White Cane SOS Signal

「白杖SOSシグナル」普及啓発シンボルマーク



岐阜市福祉事務所障がい福祉課

	<p>Where you'll find it: On posters, banners, leaflets, station signage, and municipal websites used for public-awareness campaigns.</p>
EN	<p>Why it exists: This symbol promotes the White Cane SOS Signal. When a visually impaired person raises their white cane about 50 cm above their head, it means they are asking for help. Because visual impairment is an invisible condition, it may not be immediately clear to others why the cane is being raised. The symbol promotes awareness of the gesture's meaning and encourages bystanders to speak to the person and offer assistance. It also reminds the public to proactively help if someone appears to be in danger, even without the signal.</p>
JP	<p>どんなところにある？：ポスター、啓発バナー、チラシ、駅・公共施設の掲示、自治体のウェブサイトなどで周知のために表示されます（個人が身につけたり、施設機能を示す標識ではありません）。</p> <p>どんな意味がある？：このシンボルは「白杖SOSシグナル」を広めるためのものです。視覚障害のある人が白杖を頭上約50cmに掲げることで、周囲に助けを求めていることを意味します。視覚障害は見えにくい障害であるため、周囲の人には杖を上げている理由がすぐには分からなことがあります。そこでこのマークは、そのジェスチャーの意味を周知し、周囲の人が声をかけて支援することを促します。また、白杖SOSシグナルがなくても困っている状況にあると感じた場合には、積極的に声かけしてほしいと呼びかけています。</p>

Sources / 出典：

[Japan Living Guide](#)

[おもいやりサポート 糸島市役所、白杖SOSシグナルの普及啓発（岐阜市福祉事務所障がい福祉課）](#)

Supplementary Info: Symbols for Drivers

補足情報：運転者標識について

Physical Disability Sign
Hearing Impairment Sign
Senior Drivers' Sign
Beginner Drivers' Sign

身体障害者標識

聴覚障害者標識

高齢運転者標識

初心運転者標識



警察庁・(財)全日本交通安全協会

Where you'll find them: Displayed on private vehicles driven by individuals to whom the symbol applies. Usually shown on the rear window or bumper.

EN

Why they exist: Each of these four marks are used to indicate a condition of the driver that is not easily-apparent from outside of the vehicle, and may require other drivers to show more patience and caution. The “Physical Disability Sign” is a white four-leaf-clover-shaped symbol over a blue background that indicates a physical disability, such as lower limb disabilities that may affect driving. The “Hearing Impairment Sign” is a yellow and green butterfly-shaped symbol that indicates the driver is deaf or hard of hearing. The “Senior Drivers’ Sign” is a four-colored clover-shaped mark (green, light green, yellow, and orange) that indicates the driver is elderly, typically 70 years or older. The “Beginner Drivers’ Sign” is a yellow-and-green V-shaped sign that identifies inexperienced drivers.

どんなところにある？：該当する運転者が運転する自家用車に表示され、通常は車両の後部ウィンドウやバンパーに貼付されます。

JP

どんな意味がある？：これら4つの標識はいずれも、車の外からは分かりにくい運転者の状態を示すために使用され、周囲の運転者に対して、より思いやりや注意を払う必要があることを伝える役割があります。「身体障害者標識」は、青地に白い四つ葉型のマークで、下肢障害など運転に影響する身体障害があることを表します。「聴覚障害者標識」は、黄と緑の蝶形のマークで、運転者がろう者・難聴者であることを示表します。「高齢運転者標識」は、緑・薄緑・黄・橙の四つ葉型デザインで、主に70歳以上の高齢運転者であることを表します。「初心運転者標識」は、黄と緑のV字型マークで、運転経験の浅い初心者であることを表します。

Sources / 出典：

[Tokyo Metropolitan Police \(English\) – “Drivers’ Signs”](#)

[内閣府：障害者に関するマークの一例、警察庁：高齢運転者標識、警察庁：高齢運転者標識を活用しましょう！](#)