

マイ・タイムラインを作成しよう

この資料を見ながら
取り組みましょう



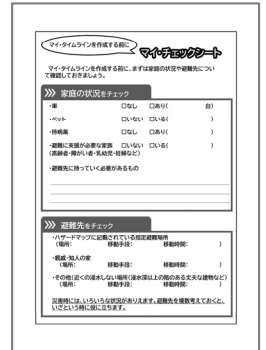
マイ・タイムラインってどんなもの？

マイ・タイムラインとは皆さん一人ひとりが災害時に「いつ」「何をするのか」を時系列で整理したタイムライン（防災行動計画）です。あらかじめ災害時に命を守るためにはどんな行動をとるべきかを整理し、マイ・タイムラインに取りまとめておくことで、急な判断が求められる災害時に行動チェックリストとして、また判断のサポートツールとして役に立ちます。

活動時間
の
目安

事前
準備

このワークでは、以下のものを使用します。
『あなたのまちのハザードマップ』、はさみ、のりを使います。
手元に用意しておきましょう。



1分

1

まずは『ハザードマップ』を見ながら、
『マイ・チェックシート』を使ってあなたの状況を整理しましょう。

1分

2

『マイ・行動シール』を
切り取りましょう。

マイ・行動シール			
住民の情報を確認する	避難先に持っていく物を準備・確認する	ハザードマップを確認する	住んでいる町と上記の情報を確認する
避難所開設状況を確認する	大切な家具などを大切に保管する	近所の人に避難するよう呼びかける	避難する準備を始める
避難完了！			避難所を待たず

3分

3

『マイ・タイムラインシート』には、
時系列が記載されています。
『マイ・行動シール』を張り付けましょう。

+α

『マイ・行動シール』以外にも思いつく行動があれば
『マイ・タイムラインシート』に書き込みましょう！

