



マイ・タイムラインを作成しよう



国は、災害時に安全に住民が避難できるよう、
マイ・タイムライン(住民ひとりひとりの防災行動計画)の作成を推進しています。

1.以下の①～④の資料を確認し、なぜマイ・タイムラインが必要なのか考えてみましょう。

① いざというときを想像してみましょう



ある大雨の日曜日、家族みんなで家で過ごしていると、テレビのニュースから避難指示が発令されたと聞こえてきました。この家族はあわてて避難の準備を始めています。

② いざというときを想像してみましょう



バタバタと避難の準備をしている間に、避難場所への経路は浸水始めています。そして、ついには家の中に水が入ってきました。

③ いざというときを想像してみましょう



ついには2階も浸水し始めてしまい、家族みんなで屋根の上へと逃げました。そして大雨が降る中、救助が来るのを待つことになってしまいました。

この家族のように逃げ遅れてしまうと、大変危険です。逃げ遅れないためには、いざというときにどんな行動を取ればいいのかをあらかじめ考えておくことが大切です。



もっと早い段階で何か行動はできなかったのかな？

④ いざという時のことを考えておきましょう

そこで役に立つのがマイ・タイムラインです。マイ・タイムラインとは「いつ」「どんな行動」をどのかを時系列で整理したものです。この皆さん一人ひとりに合ったマイ・タイムラインを作ろうという取り組みは全国各地で進められています。

いつ 何をするのか

Q.なぜマイ・タイムラインが必要なのでしょう。



マイ・タイムラインを作成しよう



2.まず、家庭の状況や避難先について確認するために「マイ・チェックシート」を記入しましょう。

マイ・タイムラインを作成する前に

マイ・チェックシート

マイ・タイムラインを作成する前に、まずは家庭の状況や避難先について確認しておきましょう。

家庭の状況をチェック

- ・車 なし あり(台)
- ・ペット いない いる()
- ・持病薬 なし あり()
- ・避難に支援が必要な家族 いない いる()
(高齢者・障がい者・乳幼児・妊婦など)
- ・避難先に持っていく必要があるもの

避難先をチェック

- ・ハザードマップに記載されている指定避難場所
(場所: 移動手段: 移動時間:)
- ・親戚・知人の家
(場所: 移動手段: 移動時間:)
- ・その他(近くの浸水しない場所(浸水深以上の階のある丈夫な建物など)
(場所: 移動手段: 移動時間:)

災害時には、いろいろな状況がありえます。避難先を複数考えておくと、いざという時に役に立ちます。

ハザードマップをみて確認しましょう





マイ・タイムラインを作成しよう



3.2で作成したマイ・チェックシートを参考に、マイ・タイムラインを作成しましょう。

『マイ・タイムライン』をつくってみよう！！

「台風が発生」してから、「川の水が氾濫」するまでの備えをいつから行動するか書いてみよう！



クラス： _____ 年 _____ 組

氏名： _____

氾濫までのおおよその時間	外の様子	気象庁、国土交通省、市町村などからの情報	警戒レベル	わたしたちの行動
3日前	台風が発生 	<ul style="list-style-type: none"> 台風予報 台風に関する静岡県気象情報 (さいじ (随時)) 	警戒レベル1	家の場所は、とどまっていた大丈夫？ 何を確認・準備しておく？
2日前	台風が近づいて、雨や風がだんだん強くなる 	<ul style="list-style-type: none"> 大雨注意報 洪水注意報 台風に関する今後の見通し 	警戒レベル2	雨や風が強くなると、外出は大変になるね
1日前		<ul style="list-style-type: none"> 安倍川・大井川洪水予報 (はんらん (氾濫注意情報) 発表) 		
半日前	雨が集まって、川の水がだんだん増える	<ul style="list-style-type: none"> 大雨警報 洪水警報 暴風警報 		自分がいるところは雨がふっていないなくても、上流で降れば川の水位はあがるよ！
5時間前		<ul style="list-style-type: none"> 安倍川・大井川洪水予報 (はんらん (氾濫警戒情報) 発表) 	警戒レベル3	避難所も開設されるよ！
3時間前	低い土地の道路が冠水する 	<ul style="list-style-type: none"> 高齢者等避難 発令 (ごうれいしゃとうひなん 発令) 		
		<p>避難の準備をして下さい。避難に時間がかかる人は避難を開始して下さい！</p>		
	川の水がいっぱいであふれそう 	<ul style="list-style-type: none"> 安倍川・大井川洪水予報 (はんらん (氾濫危険情報) 発表) 緊急速報 (防災メール) (河川氾濫のおそれがある情報) 	警戒レベル4	安倍川・大井川などの国が管理する河川よりも、小さい河川は、もっと早くあふれる可能性があるよ！
0時間	川の水が氾濫 	<ul style="list-style-type: none"> 避難指示 発令 (ひなん 発令) 		すべての川の氾濫情報がメールでおくられてくるわけではないので、自分で調べる必要があるよ！
		<p>危険なので避難して下さい！</p>		
		<ul style="list-style-type: none"> 安倍川・大井川洪水予報 (はんらん (氾濫発生情報)) 緊急速報 (防災メール) (はんらん (氾濫が発生した情報)) 緊急安全確保 発令 (きんぎょあんぜんたかくほ 発令) 	警戒レベル5	
	水から大王 (みづからだいおう)	<p>川が氾濫しました！</p>		

関東地方整備局下館河川事務所「小中学生向けマイ・タイムライン検討ツール〜逃げキッド〜」を元に、静岡河川事務所作成

教員用(表面)

このワークシートは、
 高校生のホームルームで「災害等から身を守り安全に行動すること」を学ぶ際、また「自助」「共助」「公助」の視点を踏まえ、安全な地域・社会づくりに参加し貢献するために主体的に関わっていこうとする力を育み、社会参画する態度を養う際に活用することを想定しています。

【学習目的(例)】

・避難時の行動をあらかじめ決めておく「マイ・タイムライン」の作成を通じて、「公助」による情報発信、「共助」による地域・家族との避難行動、「自助」による備えと情報収集などの必要性を学びとともに、実際の災害時の行動を計画する。

ワークシート記入例

ワークシート



マイ・タイムラインを作成しよう

3.2で作成したマイ・チェックシートを参考に、マイ・タイムラインを作成しましょう。

『マイ・タイムライン』をつくってみよう！！

「台風が発生してから、「川の水が氾濫」するまでの備えをいつから行動するか書いてみよう！




(あくまで記入・考え方の例です。自分事として、様々なシミュレーションを創造して行動を考えておくことが大切です)

クラス： 年 組

氏名： _____

教員用(案)

氾濫までのおおよその時間	外の様子	気象庁、国土交通省、市町村などからの情報	わたしたちの行動
3日前	台風が発生 	<ul style="list-style-type: none"> 台風予報 台風に関する静岡県気象情報 (随時) 	<div style="background-color: #e0e0e0; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center; font-weight: bold;">警戒レベル1</div> <ul style="list-style-type: none"> ②: 天気予報の台風進路予想で、自分の住む地域で大雨になる可能性があるか確認 ①: 避難情報が出たとき、自分の家にとどまっていて大丈夫か確認、逃げる場合はどこに逃げるか、ベッドなどは一緒に避難できるか確認 <p style="font-size: x-small;">家の場所は、どこまわって大丈夫？ 何を確認・準備しておく？</p>
2日前	台風が近づいて、雨や風がだんだん強くなる	<ul style="list-style-type: none"> 大雨注意報 洪水注意報 台風に関する今後の見通し 	<div style="background-color: #ffff00; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center; font-weight: bold;">警戒レベル2</div> <ul style="list-style-type: none"> ②: 台風的位置や雨の予想を確認 ■ 避難時の持ち出し品や、備蓄が必要なもの(水、レトルト、菓、オムツなど)を再出し・準備 <p style="font-size: x-small;">雨や風が強くなると、外出は大変になるね</p>
1日前		<ul style="list-style-type: none"> 安倍川・大井川洪水予報 (氾濫注意情報) 発表 	<div style="background-color: #ff0000; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center; font-weight: bold;">警戒レベル3</div> <ul style="list-style-type: none"> ②: 台風的位置や雨の予想を確認 ■ 浸水したら困るが持ち出さないものを高い場所に向けておく <p style="font-size: x-small;">大雨警報等が自分の住む地域にでたら、サイボスなどで近くの川の水位を確認 ■ 携帯電話の充電などをしておく</p>
半日前	雨が集まって、川の水がだんだん増える	<ul style="list-style-type: none"> 大雨警報 洪水警報 暴風警報 	<div style="background-color: #ff0000; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center; font-weight: bold;">警戒レベル3</div> <ul style="list-style-type: none"> ②: 台風的位置や雨の予想を確認 ■ 外の道路の浸水の様子をこまめに確認 ③: (川の近くや低い土地でよく浸水する地域に住んでいる場合) 河川水位をこまめに確認して、あふれそうだったら早目に移動開始 <p style="font-size: x-small;">避難所も開設されるよ！</p>
5時間前		<ul style="list-style-type: none"> 安倍川・大井川洪水予報 (氾濫警戒情報) 発表 	<div style="background-color: #ff0000; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center; font-weight: bold;">警戒レベル3</div> <ul style="list-style-type: none"> ②: 台風的位置や雨の予想を確認 ■ 外の道路の浸水の様子をこまめに確認 ③: (川の近くや低い土地でよく浸水する地域に住んでいる場合) 河川水位をこまめに確認して、あふれそうだったら早目に移動開始
3時間前	川の水がいっぱいであふれそう 	<ul style="list-style-type: none"> 避難の準備をして下さい。避難に時間がかかる人は避難を開始して下さい！ 	<div style="background-color: #ff0000; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center; font-weight: bold;">警戒レベル3</div> <ul style="list-style-type: none"> ④: 避難情報を確認 ⑤: (高齢者がいる場合) 避難情報で、レベル3となったら避難開始 <p style="font-size: x-small;">安倍川・大井川などの川が管理する河川よりも、小さい河川も、もっと早くあふれる可能性があるよ！</p>
	川の水位が上がる	<ul style="list-style-type: none"> 安倍川・大井川洪水予報 (氾濫危険情報) 発表 緊急速報 (防災メール) (河川氾濫のおそれがある情報) 	<div style="background-color: #800080; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center; font-weight: bold;">警戒レベル4</div> <ul style="list-style-type: none"> ②: 台風的位置や雨の予想を確認 ③: 河川水位をこまめに確認 ■ プッシュ型防災メールでの氾濫の危険性に関する情報に注意 → これがきたら、レベル4相当と考えて、避難開始 ④: 避難情報を確認 ⑤: 避難情報でレベル4となったら避難開始 <p style="font-size: x-small;">すべての川の氾濫情報がメールでくられてくるわけではないので、自分で調べ必要があるよ！</p>
0時間	川の水位が氾濫 	<ul style="list-style-type: none"> 避難指示 発令 (危険なので避難して下さい！) 	<div style="background-color: #800080; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center; font-weight: bold;">警戒レベル4</div> <ul style="list-style-type: none"> ④: 避難情報を確認 ⑤: 避難情報でレベル4となったら避難開始
	水かさ大増 	<ul style="list-style-type: none"> 安倍川・大井川洪水予報 (氾濫発生情報) 緊急速報 (防災メール) (氾濫が発生した情報) 緊急安全確保 発令 	<div style="background-color: #800080; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center; font-weight: bold;">警戒レベル4</div> <ul style="list-style-type: none"> ■ プッシュ型防災メールでの氾濫発生情報に注意 → これがきたら、すでに逃げ遅れている可能性があります！ (⑤: 方が一逃げ遅れてしまったら、家や近くのがんじょうな建物の高い階に避難、電波が通じらぬうちに、消防や市、知人等あらゆる人に連絡を！)

関東地方整備局下館河川事務所「小中学生向けマイ・タイムライン検討ツール～逃げキッド～」を元に、静岡河川事務所作成

制作: 静岡地域・志太榛原地域大規模氾濫減災協議会

その他防災教育用教材は、静岡河川事務所防災教育ポータルサイト
<https://www.cbr.mlit.go.jp/shizukawa/gensai/torikumi/school/portal/index.html>
 に掲載されていますので、ぜひご活用ください。