

ご存知ですか? 「マイ・タイムライン」


「マイ・タイムライン」とは、台風や大雨等の風水害に対する事前の準備や行動をあらかじめ記録しておく予定表のことです。住んでいる場所や家族構成によって、いざというときにとるべき行動やタイミングは異なります。家族構成や生活環境に合わせて、「いつ」「誰が」「何をするのか」をあらかじめ決めておくことで、災害の危険が迫ってきたときに落ち着いて避難行動をとることが期待できます。ただし、洪水はマイ・タイムラインで想定したとおりに進行するとは限りません。あくまで行動の目安として認識しましょう。

マイ・タイムライン検討手順

Step1

自分たちの住んでいる地区の洪水リスクを知る


- 過去の洪水を知る
- 地形の特徴を知る
- 浸水想定を調べる



Step2

洪水時に得られる情報を知り、タイムラインの考え方を知る


- 洪水時に得られる情報とその読み解き方を知る
- タイムラインの考え方を知る
- 洪水時の自分の行動を想定する



Step3

マイ・タイムラインを作成する

- 自分自身のタイムラインをつくることで、いつ、どうやって逃げるかがわかる
- 作成途中や作成後に気づいたことも書き留めておく



マイ・タイムラインの検討過程でわかること

リスクを認識できる

- 自分の家の浸水の深さ
- 避難場所まで遠い など



いつ、どうやって逃げるかがわかる

- 何を持っていく?
- いつ逃げる? 誰と逃げる?
- 危険な場所をさけて逃げるには?



地域でつくればコミュニケーションの輪が広がる

- 意見交換することでご近所とのつながりが強くなる
- ご近所で助け合うことの重要性がわかる



避難行動を促す2つのスイッチ

「避難スイッチ」とは、電源を入れるスイッチのごとく、住民が避難を開始する基準（スイッチ）をそれぞれ持つということです。雨や河川の状況をはじめ、外部からの災害情報などを判断基準にして、あらかじめ各個人が避難開始の基準を考えておきます。「避難スイッチ」は、家族に高齢者がいる、避難場所が遠いなど、それぞれの事情を踏まえて設定しましょう。

避難 スイッチ ① (事前避難)

◆避難情報・防災情報

警戒レベル3「高齢者等避難」、警戒レベル4「避難指示」が発令されたとき。防災情報（近くを流れる川の水位情報など）が発表されたとき。



避難 スイッチ ② (緊急避難)

◆環境の異変 (危険な兆候)

「普段は水位が低い水路から水があふれている」「裏山から腐った土の臭いがする」など、日常と異なる環境の変化に気づいたとき。災害の前兆現象が起きたとき。



◆「避難スイッチ」を決めたら記録しておきましょう

わが家に危険を及ぼす災害ごとに、「避難スイッチ」を決めたら、緊急時に慌てず動けるように「避難先」や「移動方法」などを合わせて設定しましょう。

(記入例)

	災害	避難行動のタイミング (避難スイッチ)	避難先	移動方法
事前避難	水害 A川	氾濫危険水位	隣のBさん宅	車
緊急避難	土砂災害	雨が降り続けているのに、川の水位が下がる	C小学校	徒歩

➡ P27に記入欄あります

参考資料: NHK「いつ逃げますか? 地域で作る“避難スイッチ”」「避難スイッチ」で防災行動を!

防災 コラム 注目される各地で広がる「避難スイッチ」の取り組み

参考1 ため池と川の水位

武庫川沿いに位置する兵庫県東塚市川面地区は浸水被害をしばしば経験してきました。そこで川面地区では、京都大学防災研究所の助言を受けて、避難を始める基準となる「避難スイッチ」を決めました。その結果、「水位データが危険水位に近づいたとき」「住宅街にある「ため池の水」があと50センチであふれそうになった場合」など、地域ごとに「避難スイッチ」を決め、それに達したら自主防災会が住民に避難を呼びかけます。市が把握しきれない地域の状況をいち早くつかんで、自主的に避難を始めようという考えです。140人の防災会役員が役割分担をして住民への呼びかけや高齢者などの誘導も行うことにしています。

参考2 川の濁り具合と水位の急変

高知県四万十町の山あいにある大正地区は土砂災害警戒区域に囲まれており、激しい雨が降るときなどは土砂災害が懸念されています。そこで大正地区では、同地区を流れる川の「水の濁り具合」がいつもと異なる場合と「水位が急激に上がったたり下がったりする場合」など異常が確認されたときは避難を開始する「避難スイッチ」に決めています。

台風や豪雨に備えて学んでおこう!

気象庁では、台風や豪雨から「自分の命は自らが守る」ための基本的な知識と取るべき行動を学習することのできるeラーニングを配信しています。「避難」を理解するための5つのステップを効果的に学ぶことができます。ぜひ、ご活用ください。

気象庁 eラーニング「大雨の時にどう逃げる」



「マイ・タイムライン」をつくらう

平常時に「マイ・タイムライン」を作成しておくことで、いざというときに慌てず、安全に避難することができます。まずは、マイ・タイムラインの作成手順を知っておきましょう。

1 ハザードマップを確認する

自治体が作成しているハザードマップを確認し、災害時に自分の家や職場、学校がどれくらい危険なのかを確認しましょう。

また、指定緊急避難場所へ行くまでの避難経路にも危険な場所がないかを確認しておきましょう。

過去の 水害履歴を 調べる

過去に水田や湿地だった場所、河川の近く、低地などは浸水被害を受けやすいことは容易に想像できます。斜面の近くではがけ崩れなどのおそれもあるでしょう。災害は繰り返します。地域の歴史に詳しい高齢者に聞く、図書館で調べるなどの方法で確認してみましょう。ところによっては、風水害被害が多いことが地名に残っている場合もあります。

2 最寄りの指定緊急避難場所・指定避難所を確認する

家だけでなく、職場や学校の最寄りの指定緊急避難場所なども確認しておきましょう。指定緊急避難場所は、災害の種別ごとに指定されています。地域によっては、洪水時には使用できないところもあるので注意が必要です。

3 「わが家のハザードマップ」を作成する

家や職場から避難所までの避難経路や危険箇所、所要時間を書き込んだ「わが家のハザードマップ」を作成しておくことで更に安全に避難することができます。

「わが家のハザードマップ」の作り方

- 1 自治体で作成しているハザードマップに自宅や職場、最寄りの避難所などを書き込む。
- 2 自宅などから避難所までの避難経路を書き込む。
- 3 実際に避難所まで歩き、避難する際、危険箇所（川や山の近く、側溝など）があれば書き込む。また、所要時間も書き込む。

4 気象庁や市などが発表・発令する情報を知っておく

雨による災害の危険性を知らせる情報には、主に3つの種類があります。一つ目は、気象庁が発表する避難につながる「防災気象情報」。二つ目には、河川の増水や氾濫の危険性を知らせる「指定河川洪水予報」。三つ目は、市から住民に避難を呼びかける「避難情報」です。雨による災害から早めに避難するために、この3つの情報を知っておきましょう。

5 避難行動を開始する目安を検討する

いつ避難行動を開始するのか「避難スイッチ」を決めます。避難スイッチは、「家族に高齢者や乳幼児がいる」「避難所が遠い」など、各家庭の事情を踏まえて設定することが大切です。

例 自分の住んでいるまちに「土砂災害警戒情報」が発表された、水路から水があふれ始めるなど異常な現象を発見 など

6 「マイ・タイムライン」案を作成する

最悪の事態を想定し、台風発生から洪水発生までの間に、「いつ、誰が、何をするのか」を考えていきます。

取るべき行動を
箇条書きで
書いていく。

※まずは思いつくままで、なるべく細かく書いていきます。

例 長男：気象情報の確認、妻：非常持出品の再確認、夫：祖父宅経由で避難（車で20分）、長女：避難所・避難経路を再確認 など

箇条書きした内容を
時系列順に並べていく。

※付せんにも箇条書きにしておくと、入れ替えなどが簡単にできます。

7 マイ・タイムラインを完成させる

避難行動や確認することが記入シートの特定の位置に集中してしまった場合、行動に無理がないかなど、それぞれにかかる時間のことを考えて、余裕を持って動けるようにしましょう。また、家族構成や年齢も変わってきて、家族ができることも変化してきます。年に一度は、タイムラインの内容を確認し、追加や変更など対応しておきましょう。

「避難スイッチ」記入欄

	災 害	避難行動のタイミング (避難スイッチ)	避 難 先	移 動 方 法
事前避難				
緊急避難				

(注) 避難先は市が指定する避難所だけでなく、近隣のより安全な場所などをハザードマップで確認し記入しましょう。

わが家の「マイ・タイムライン」記入シート<記入例>

わが家の「マイ・タイムライン」記入シートの「記入例」になります。家族構成や生活環境に合わせて、「いつ」「誰が」「何をするのか」を考えるための参考にしてください。

大雨、暴風、波浪警報など「警報級の可能性」があるときに発表されます

警戒レベルや避難情報の意味を理解しておく

避難といっても、避難所だけでなく、屋内での安全確保や近隣のより安全な場所や建物(親戚や知人の家など)に行くことも含まれています

	平常時	大雨のおそれ	避難開始時期	災害のおそれ高い	災害発生
避難情報	<p>警戒レベル1 早期注意情報(気象庁発表)</p> <p>ハザードマップで確認し記入しておく</p>	<p>警戒レベル2 大雨・洪水注意報等(気象庁発表)</p> <p>避難するか否かの判断材料のひとつになります!</p>	<p>警戒レベル3(危険な場所から高齢者等は避難) 高齢者等避難(市が発令)</p> <p>警戒レベル3相当情報 洪水 氾濫警戒情報 / 洪水警報 土砂災害 大雨警報(土砂災害)</p>	<p>警戒レベル4(危険な場所から全員避難) 避難指示(市が発令)</p> <p>警戒レベル4相当情報 洪水 氾濫危険情報 土砂災害 土砂災害警戒情報</p>	<p>警戒レベル5 緊急安全確保(市が発令)</p> <p>警戒レベル5相当情報 洪水 氾濫発生情報、大雨特別警報(浸水害) 土砂災害 大雨特別警報(土砂災害)</p>
事前の確認事項等	<ul style="list-style-type: none"> 自宅周辺の災害リスクを確認する <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>洪水浸水想定区域 <input type="checkbox"/>土砂災害(特別)警戒区域 住んでいる場所の浸水深は?() 指定緊急避難場所は?() 自主避難を考える 	<ul style="list-style-type: none"> 非常持出品を確認する 避難する際、家族に支援が必要な人はいるか (<input type="checkbox"/>はい <input type="checkbox"/>いいえ) 避難するときに支援してくれる人の名前と連絡先を記入する (名前: () (連絡先: ()) 	<ul style="list-style-type: none"> 指定緊急避難場所の開設状況を確認する 避難するときに声をかける人が近所にいる (<input type="checkbox"/>はい:名前 <input type="checkbox"/>いいえ) 避難経路を再確認 避難に要する時間は?(徒歩: ()分) <p>避難するタイミングを決めておく</p>	<ul style="list-style-type: none"> 全員避難開始(避難先: ()) 避難するときに声をかける人が近所にいる (<input type="checkbox"/>はい:名前 <input type="checkbox"/>いいえ) 指定緊急避難場所へ避難できない場合の近隣の安全な場所は? (<input type="checkbox"/>ある: () <input type="checkbox"/>ない) 	<ul style="list-style-type: none"> 自分で命を守る行動をとる(逃げ遅れた場合は、近くの建物や自宅の2階などより安全な場所に避難し、救助を待つ) <p>(注) 自宅が3m以上の浸水のおそれがある地域や堤防近く、土石流等の直撃を受ける危険がある区域に住んでいる人は、早めの「立ち退き避難」が原則です。</p>
わが家の動き	<p>■ テレビ・ラジオ、インターネット等による気象情報などの確認</p> <p>■ 家のまわりの安全対策</p> <p>■ 非常持出品の確認</p> <p>■ ハザードマップによる避難所、避難ルートの確認</p> <p>■ 携帯電話・スマートフォンの早めの充電</p>	<p><スイッチ1></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 土砂災害警戒情報が発表された ■ 子どもがいるので隣の祖父母の家に避難する (車で20分) <p>避難先は市が指定する避難所だけでなく、安全な場所を決めておくことも大事!</p> <p>■ 車のガソリン補充</p> <p>■ 親戚などに避難先などを連絡する</p> <p>■ 近所の方に声をかける (名前: ○山△子(80歳) (名前: □辺○ニ(85歳))</p> <p>■ 戸締まりをして避難する</p>	<p><スイッチ2></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 川の水の濁り具合がいつもと異なっている ■ すぐに避難する ■ A小学校への避難を完了する ■ 外に出るのがかえって危険なときは家の中で安全な場所(かけから離れた2階の部屋)に移動する 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 自宅内の浸水が想定されない2階などで身の安全を確保し救助を待つ ■ ラジオやスマートフォンなどで情報を収集する ■ 再び親戚などに連絡する <p>避難が完了した後も、今後の気象情報等に注意しながら、行動することや確認することを記入しておきましょう</p>	

P15参照

事前の確認事項等を再確認する

自分または家族で話し合い、実際に行える行動を記入します。まずは付せんこに 箇条書きにして並べてみましょう

わが家の「マイ・タイムライン」記入シート

わが家の「マイ・タイムライン」記入シートを作成することにより、適切な避難行動を事前に整理しておきましょう。

何度も利用できるように、事前にコピーしてご利用ください。
記入後は家族のみんなが見る場所に貼っておきましょう。

	平常時	大雨のおそれ	避難開始時期	災害発生	
	今後気象状況悪化のおそれ	気象状況悪化	災害のおそれあり	災害のおそれ高い	災害発生または切迫
避難情報・気象情報	警戒レベル1 早期注意情報(気象庁発表)	警戒レベル2 大雨・洪水注意報等(気象庁発表)	警戒レベル3(危険な場所から高齢者等は避難) 高齢者等避難(市が発令) 警戒レベル3相当情報 洪水 氾濫警戒情報 / 洪水警報 土砂災害 大雨警報(土砂災害)	警戒レベル4(危険な場所から全員避難) 避難指示(市が発令) 警戒レベル4相当情報 洪水 氾濫危険情報 土砂災害 土砂災害警戒情報	警戒レベル5 緊急安全確保(市が発令) 警戒レベル5相当情報 洪水 氾濫発生情報、大雨特別警報(浸水害) 土砂災害 大雨特別警報(土砂災害)
事前の確認事項等	<ul style="list-style-type: none"> ●自宅周辺の災害リスクを確認する <input type="checkbox"/>洪水浸水想定区域 <input type="checkbox"/>土砂災害(特別)警戒区域 ●住んでいる場所の浸水深は? () ●指定緊急避難場所は? () ●自主避難を考える 	<ul style="list-style-type: none"> ●非常持出品を確認する ●避難する際、家族に支援が必要な人はいるか (<input type="checkbox"/>はい <input type="checkbox"/>いいえ) ●避難するときに支援してくれる人の名前と連絡先を記入する (名前:) (連絡先:) 	<ul style="list-style-type: none"> ●指定緊急避難場所の開設状況を確認する ●避難するときに声をかける人が近所にいるか (<input type="checkbox"/>はい:名前 <input type="checkbox"/>いいえ) ●避難経路を再確認 ●避難に要する時間は? (徒歩: 分) 	<ul style="list-style-type: none"> ●全員避難開始(避難先:) ●避難するときに声をかける人が近所にいるか (<input type="checkbox"/>はい:名前 <input type="checkbox"/>いいえ) ●指定緊急避難場所へ避難できない場合の近隣の安全な場所は? (<input type="checkbox"/>ある: <input type="checkbox"/>ない) 	<ul style="list-style-type: none"> ●自分で命を守る行動をとる(逃げ遅れた場合は、近くの建物や自宅の2階などより安全な場所に避難し、救助を待つ) <p>(注) 自宅が3m以上の浸水のおそれがある地域や堤防近く、土石流等の直撃を受ける危険がある区域に住んでいる人は、早めの「立ち退き避難」が原則です。</p>
わが家の動き		<スイッチ1>		<スイッチ2>	

【小中学生向けマイ・タイムライン検討ツール「逃げキッド」】(国土交通省関東地方整備局)のダウンロードはこちらから ⇒

<https://www.ktr.mlit.go.jp/river/bousai/index00000043.html>

