
講師用「逃げキット」活用ガイドブック

【洪水からの『逃げ遅れゼロ』に向けて】

令和2年2月

国土交通省中国地方整備局

岡山河川事務所 高梁川・小田川緊急治水対策河川事務所

※国土交通省関東地方整備局下館河川事務所 「マイ・タイムラインリーダー向け逃げキット活用ガイド」をもとに作成

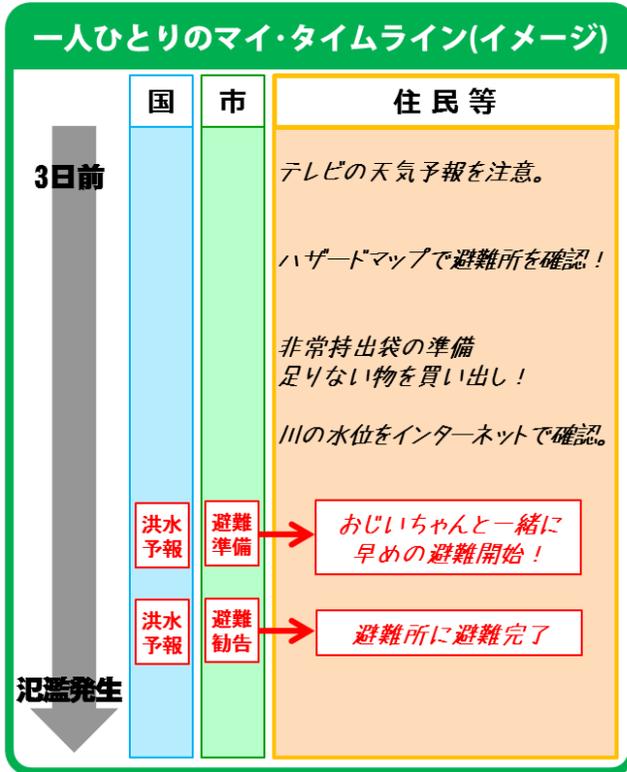
= 目 次 =

1. マイ・タイムラインとは	1
2. マイ・タイムライン作成講座の進め方	2
3. 本ガイドの構成	3
4. 逃げキット活用ガイド	4
4-1. 逃げキット紹介	4
4-2. マイ・タイムライン作成のためのチェックシート【STEP1】	8
4-3. 資料1「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでを知ろう！！【STEP2】	12
4-4. 資料2「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでの備えを考えよう！！【STEP2】	16
4-5. 「マイ・タイムライン」をつくってみよう！！【STEP3】	22
4-6. 補足のための資料「ご自宅に戻ったら見直してみましよう」	26
5. 「みんなでつくろう！マイ・タイムライン～H30.7 豪雨をふまえたヒント集～」の活用	28
6. その他 参考になる資料の紹介	30
・浸水ナビ	
・地理院地図	
・河川用語集	

1. マイ・タイムラインとは

マイ・タイムラインとは、台風の接近等によって河川の水位が上昇する時に、自分自身がとる標準的な防災行動を時系列的に整理し、とりまとめたものです。

自分の家族構成や生活環境に応じて、避難に必要な情報・判断・行動を把握することで、時間的な制約が厳しい洪水発生時に、行動の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活用されることで、「逃げ遅れゼロ」に向けた効果が期待されます。



マイ・タイムラインの検討の過程で...

❗ リスクを認識できる

- ・自分の家が浸水してしまう
- ・避難所まで遠い など



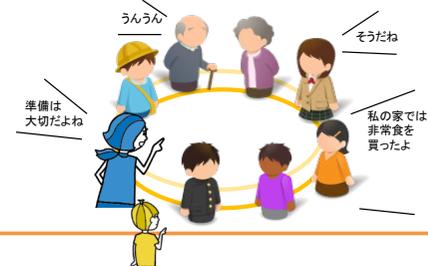
❗ 逃げるタイミングがわかる

- ・いつ逃げる?
- ・誰と逃げる?
- ・危険な場所をよけて逃げるには?



❗ コミュニケーションの輪が広がる

- ・検討会での意見交換などで、知り合いになれる
- ・ご近所とのつながりが強く、太くなる



マイ・タイムラインができると...

- ❗ 災害時の防災行動チェックリストで対応の漏れを防止
- ❗ 災害時の判断をサポート



逃げ遅れゼロ

2. マイ・タイムライン作成講座の進め方

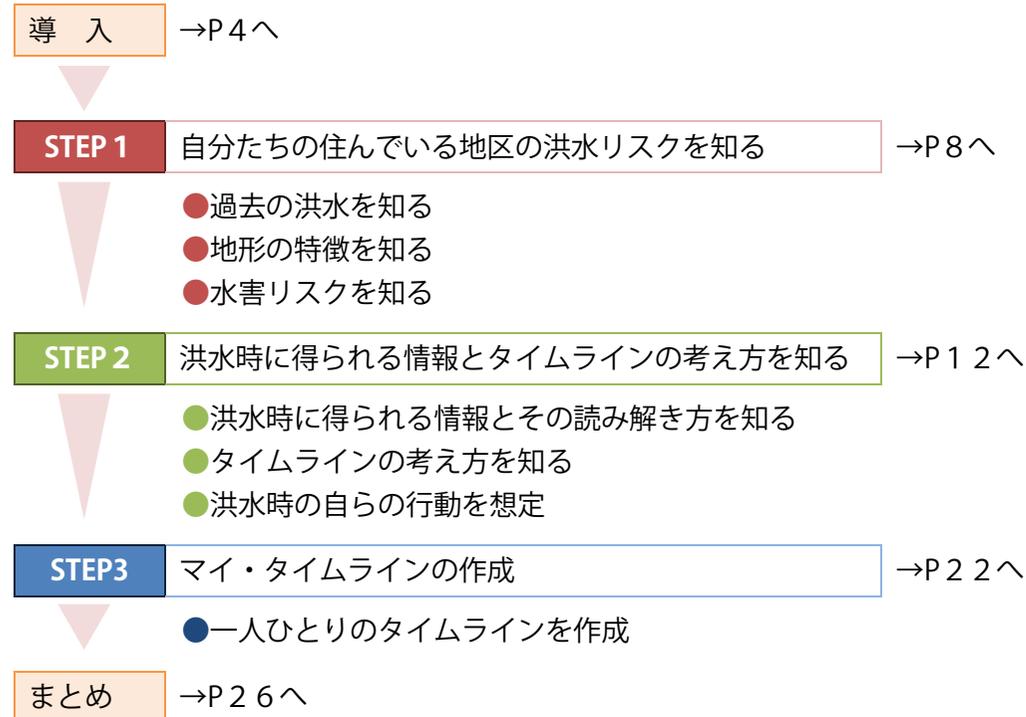
マイ・タイムライン作成講座では、「自分たちの住んでいる地区の洪水のリスク」、「洪水時に得られる情報やタイムラインの考え方」、「洪水時の自らの行動を想定すること」等について、知識を得るように進めることが望ましいです。

このため、マイ・タイムラインの作成講座は、以下に示す3つのステップで構成しています。

【講座の流れ】

マイ・タイムラインづくりで、最大の効果を得られるのは、以下のようなステップで丁寧に実施する方法です。

ただし、確保できる時間や、対象の年齢層など、参加者に無理のない範囲で、必要と思うステップに特化するなど、地域の状況に応じて対応してもかまいません。



【講座で用意するもの】

●必要なもの

- 逃げキッド(インターネットからダウンロードできます)
- 講座を実施する地域が含まれるハザードマップ(自治体によって、各戸に配布されていたり、インターネットで公表されていたりします)
- 筆記用具(各自で持参してもらうのも可)

●あったら良いもの

- 講座を実施する地域が含まれる①浸水想定区域図、②浸水継続時間図、③家屋倒壊等氾濫想定区域図(ハザードマップに記載されている場合もあります。)
- 視聴覚用の器材(動画再生用のパソコン、プロジェクタ、スクリーン)

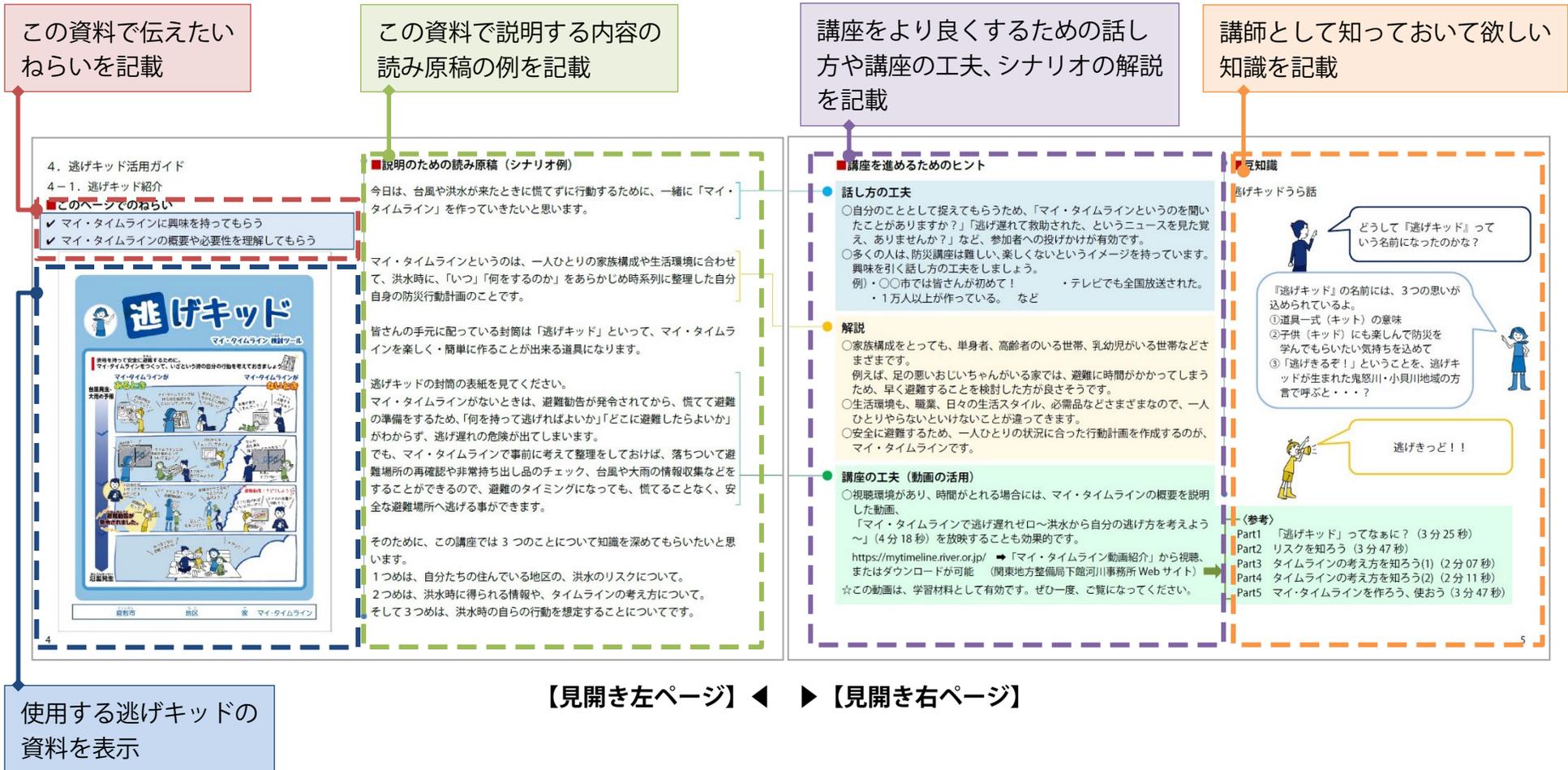
【講座時間】

本活用ガイドブックを用いた講座は、45～90分で調整して行うことができます。また、時間があれば、情報の取り方を実際にその場でやってみたり、ハザードマップを片手に、現地を歩いてみたりするなど、効果を上げる工夫も考えられます。

なお、P4から示している、説明のための読み原稿(シナリオ)は、45分程度を想定したものです。

3. 本ガイドの構成

本ガイドには、「マイ・タイムライン作成講座の進め方 (P.2)」に示した、導入からまとめまでの、説明する際のシナリオの例 (読み原稿) を記載していますので、このシナリオを読んでいくことで、講座を進めることができます。
 また、説明する際のポイントや話し方の工夫なども記載していますので、講座を実施する際の参考にしてください。
 本ガイドは、下図の通り、一番左に示す『逃げキッド』の資料ごとに、見開きで1セットとして見て頂く構成になっています。



4. 逃げキッド活用ガイド

4-1. 逃げキッド紹介

■このページでのねらい

- ✓ マイ・タイムラインに興味を持ってもらう
- ✓ マイ・タイムラインの概要や必要性を理解してもらう



■説明のための読み原稿（シナリオ例）

今日は、台風や洪水が来たときに慌てずに行動するために、一緒に「マイ・タイムライン」を作っていきたいと思います。

マイ・タイムラインというのは、一人ひとりの家族構成や生活環境に合わせて、洪水時に、「いつ」「何をするのか」をあらかじめ時系列に整理した自分自身の防災行動計画のことです。

皆さんの手元に配っている封筒は「逃げキッド」といって、マイ・タイムラインを楽しく・簡単に作る事が出来る道具になります。

逃げキッドの封筒の表紙を見てください。

マイ・タイムラインがないときは、避難勧告が発令されてから、慌てて避難の準備をするため、「何を持って逃げればよいか」「どこに避難したらよいか」がわからず、逃げ遅れの危険が出てしまいます。

でも、マイ・タイムラインで事前に考えて整理をしておけば、落ちついて避難場所の再確認や非常持ち出し品のチェック、台風や大雨の情報収集などを行うことができるので、避難のタイミングになっても、慌てることなく、安全な避難場所へ逃げる事ができます。

そのために、この講座では3つのことについて知識を深めてもらいたいと思います。

- 1つめは、自分たちの住んでいる地区の、洪水のリスクについて。
- 2つめは、洪水時に得られる情報や、タイムラインの考え方について。
- そして3つめは、洪水時の自らの行動を想定することについてです。

■講座を進めるためのヒント

話し方の工夫

- 自分のこととして捉えてもらうため、「マイ・タイムラインというのを聞いたことがありますか?」「逃げ遅れて救助された、というニュースを見た覚え、ありませんか?」など、参加者への投げかけが有効です。
- 多くの人は、防災講座は難しい、楽しくないというイメージを持っています。興味を引く話し方の工夫をしましょう。
例)・〇〇市では皆さんが初めて! ・テレビでも全国放送された。
 ・1万人以上が作っている。 など

解説

- 家族構成をとっても、単身者、高齢者のいる世帯、乳幼児がいる世帯などさまざまです。
例えば、足の悪いおじいちゃんがいる家では、避難に時間がかかってしまうため、早く避難することを検討した方が良さそうです。
- 生活環境も、職業、日々の生活スタイル、必需品などさまざまなので、一人ひとりやらないといけないことが違ってきます。
- 安全に避難するため、一人ひとりの状況に合った行動計画を作成するのが、マイ・タイムラインです。

講座の工夫（動画の活用）

- 視聴環境があり、時間がとれる場合には、マイ・タイムラインの概要を説明した動画、
「マイ・タイムラインで逃げ遅れゼロ～洪水から自分の逃げ方を考えよう～」(4分18秒)を放映することも効果的です。
<https://mytimeline.river.or.jp/> ➡ 「マイ・タイムライン動画紹介」から視聴、またはダウンロードが可能 (関東地方整備局下館河川事務所 Web サイト) ➡
- ☆この動画は、学習材料として有効です。ぜひ一度、ご覧になってください。

■豆知識

逃げキッドうら話



どうして『逃げキッド』っていう名前になったのかな?

『逃げキッド』の名前には、3つの思いが込められているよ。

- ①道具一式(キット)の意味
- ②子供(キッド)にも楽しんで防災を学んでもらいたい気持ちを込めて
- ③「逃げきるぞ!」ということ、逃げキッドが生まれた鬼怒川・小貝川地域の方言で呼ぶと・・・?



逃げきつど!!

〈参考〉

- Part1 「逃げキッド」ってなあに? (3分25秒)
- Part2 リスクを知ろう (3分47秒)
- Part3 タイムラインの考え方を知ろう(1) (2分07秒)
- Part4 タイムラインの考え方を知ろう(2) (2分11秒)
- Part5 マイ・タイムラインを作ろう、使おう (3分47秒)

■このページでのねらい

- ✓ マイ・タイムラインに興味を持ってもらう
- ✓ マイ・タイムラインの概要や必要性を理解してもらう



■説明のための読み原稿（シナリオ例）

それでは封筒を開けてみましょう。
逃げキッドの封筒の中には、

- マイ・タイムライン作成のためのチェックシート
- 「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでを知ろう！！
- 「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでの備えを考えよう！！
- 「マイ・タイムライン」をつくってみよう！！（シール付き）
- みんなでつくろう！マイ・タイムライン～マイ・タイムラインをつくるためのヒント集～
- ご自宅に戻ったらみなおしてみましよう

の、6つの資料が入っています。

封筒の裏に、中に入っているものが書いてあるので、確認してください。

この資料を順番にやっていくと、マイ・タイムラインを作ることができます。

それでは作成に進みましょう。

■講座を進めるためのヒント

講座の工夫（動画の活用）

（下館版逃げキッドと、一部内容が異なる部分がありますのでご注意ください）

○チェックシートの記載の進め方を説明した動画、「Part1 逃げキッドってなあに？」を使用することもできます。

<https://mytimeline.river.or.jp/> → 「マイ・タイムライン動画紹介」から視聴、またはダウンロードが可能（3分25秒）

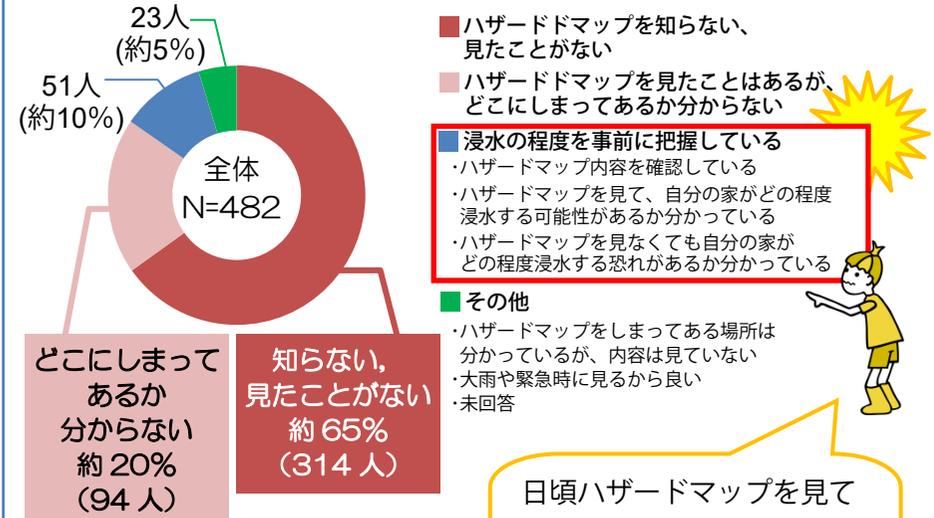
☆この動画は、自分で説明をされる方にも、学習材料として有効です。ぜひ一度、ご覧になってください。

■豆知識

洪水リスクを知る必要性…ハザードマップの認知率(約10%)

災害発生時にハザードマップを見なかった人の
日頃のハザードマップの認知状況

平成27年関東・東北豪雨に関するアンケート調査より



日頃ハザードマップを見てよく知っている人でも、災害時には見なかった人もいたんだ！



平成27年関東・東北豪雨後に実施されたアンケートによると、水害発生時にハザードマップを見なかった人のうち、ハザードマップ自体を知らない人は約65%、どこにしまったか分からない人は約20%、浸水の程度を事前に把握している人は約10%でし

出典「利用者目線に立ったハザードマップの改善

(2) ハザードマップの活用・認知度向上に向けた取組」水害ハザードマップ検討委員会（第2回）資料3（平成28年1月26日）国土交通省

自分たちの住んでいる地区の洪水リスクを知る【STEP1】

4-2. マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

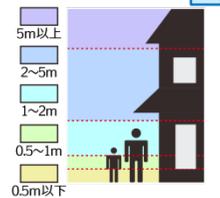
■このページでのねらい

- ✓ 自分が住んでいる場所の水害リスクを知ってもらう
- ✓ マイ・タイムライン作成の前提条件となる、家庭の状況や避難先について考え、チェックしてもらう

マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

洪水ハザードマップや浸水想定区域図等でチェック

あなたの住んでいる場所の浸水深は？



洪水浸水想定区域図は
ここからチェック！

倉敷市
洪水・土砂災害ハザードマップ



岡山三川氾濫区域内
水害リスク表示システム



家庭の状況チェック

- | | | | |
|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|-----|
| 車 | <input type="checkbox"/> 無 | <input type="checkbox"/> 有 | () |
| ペット | <input type="checkbox"/> 無 | <input type="checkbox"/> 有 | () |
| 持病薬 | <input type="checkbox"/> 無 | <input type="checkbox"/> 有 | () |
| 避難に支援が必要な人(高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など) | <input type="checkbox"/> 無 | <input type="checkbox"/> 有 | () |

避難先のチェック

- あなたが避難する場所
- 洪水ハザードマップに記載されている避難所
(移動時間：約 分)
 - 親戚・知人の家
(移動時間：約 分)
 - その他(近くの浸水しない場所)
(移動時間：約 分)

避難先は複数
考えておこう！

本ページでの解説範囲

■説明のための読み原稿(シナリオ例)

はじめに、自分たちの住んでいる地区の水害リスクを確認していきます。

「マイ・タイムライン作成のためのチェックシート」を出してください。

《参加者がチェックシートを見つけられたか確認します》

チェックシートの上の段に、皆さんが住んでいるところの浸水の深さを記入する欄がありますので、ここを埋めていきましょう。

自分が住んでいる地区の水害リスクは、浸水想定区域図やハザードマップを見て、確認することができます。

また、QRコードがありますが、市や県からインターネットで提供されている情報もあるので、あとで確認をしてください。

今日は会場を代表地点として、一緒に確認していきましょう。

《参加者がハザードマップを確認する時間をとります》

この会場の浸水の深さは〇〇mとなっています。

例えば浸水深の深さが3m以上の場合は、2階に逃げても水に浸かってしまいます。災害発生前の早めの避難が必要です。

また、浸水の深さが深くなくても、浸水する時間が長期間だと、トイレなどのライフラインが使えない可能性もありますので、自宅の2階に留まろう、と思った方は、ある程度の期間、生活できる準備をしておくことが必要ですね。

■講座を進めるためのヒント

解説

○マイ・タイムラインの必要性を意識するためにも、マイ・タイムラインづくりに入る前に自分たちの住んでいる地区の水害リスクを知る事が重要です。

解説

○洪水浸水想定区域図とハザードマップは、下記からもみることができます。
<https://disaportal.gsi.go.jp/> →ハザードマップポータルサイト

講座の工夫

○水害リスクを知る方法は、洪水浸水想定区域図やハザードマップの他に、その土地が河川より低い場所かどうかを確認出来る「標高図」や「断面図」、昔の地形状況を確認できる「治水地形分類図」などがあります。時間が十分とれ、インターネットにつながるパソコンなどが用意できる場合は、みんなを確認することも効果的です。(P41 参照)

講座の工夫

○時間が十分とれ、ハザードマップなどの資料が参加者分（もしくはグループ分）用意できる場合には、参加者一人一人に水害リスクを確認していただき、チェックシートに記入することも一人一人の防災力の向上には効果的です。

話し方の工夫

○参加者に回答してもらうことで、参加意識を高めてもらうことも有効です。

解説

○ご自身の家が浸水しない場合でも、職場や学校などの出先で浸水に直面することもあります。あらかじめ、自宅だけでなく日常よく利用する場所のリスクも確認しておくことも重要です。

○場所によっては、土砂災害に注意が必要な場合もあります。ハザードマップに土砂災害に関する記述があるときは、そのリスクについても勉強をしておきましょう。

■豆知識

ハザードマップの読み方



○浸水深
川の水が氾濫したときに、浸水する深さのことです。一般に0.5m以上が床上浸水、3m以上が2階以上の浸水を示します。

洪水浸水想定区域図と洪水ハザードマップの使い方の区別

○洪水浸水想定区域図



一定の想定に基づいた降雨によって浸水が想定される区域、浸水した場合に想定される水深を表示した図面です。
複数の川が流れている地域では、河川毎の被害規模を洪水浸水想定区域図により確認しましょう。

○ハザードマップ



洪水浸水想定区域図に加え、避難場所をはじめ、洪水時の円滑かつ迅速な避難の確保を図るために必要な事項等を記載しています。
洪水ハザードマップを用いて、地域の中の水害時の危険箇所や、避難場所、避難経路を確認しておきましょう。

自分たちの住んでいる地区の洪水リスクを知る【STEP1】

■このページでのねらい

- ✓ 自分が住んでいる場所の水害リスクを知ってもらう
- ✓ マイ・タイムライン作成の前提条件となる、家庭の状況や避難先について考え、チェックしてもらう

マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

洪水ハザードマップや浸水想定区域図等でチェック

あなたの住んでいる場所の浸水深は？

_____ m

5m以上	
2~5m	
1~2m	
0.5~1m	
0.5m以下	

洪水浸水想定区域図は
ここからチェック！

倉敷市
洪水・土砂災害ハザードマップ

岡山三川氾濫区域内
水害リスク表示システム

家庭の状況チェック

- | | | | |
|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|-----|
| 車 | <input type="checkbox"/> 無 | <input type="checkbox"/> 有 | () |
| ペット | <input type="checkbox"/> 無 | <input type="checkbox"/> 有 | () |
| 持病薬 | <input type="checkbox"/> 無 | <input type="checkbox"/> 有 | () |
| 避難に支援が必要な人（高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など） | <input type="checkbox"/> 無 | <input type="checkbox"/> 有 | () |

避難先のチェック

あなたが避難する場所

洪水ハザードマップに記載されている避難所
〔 (移動時間：約 分) 〕

親戚・知人の家
〔 (移動時間：約 分) 〕

その他（近くの浸水しない場所）
〔 (移動時間：約 分) 〕

避難先は複数
考えておこう！

本ページの解説範囲

■説明のための読み原稿（シナリオ例）

次に、チェックシートの中央の段、オレンジ色の部分をご覧ください。
家庭の状況チェック、とあります。

例えば、車の有無は避難方法に関係してきますし、車が複数台ある場合は、避難に使わない車を事前に高台に避難させておくことなどを、事前の行動として考えておく必要が出てきます。

また、「持病薬」を記載する欄がありますが、これは、毎日飲まなければならない薬がある場合、台風などでは病院も休業したり、万一被災した場合には何日も休業してしまう可能性もあるので、事前に多めにもらっておくなどを考えておくことも必要なので、チェックリストに入っています。

こちら一人ひとり違うので、現在の状況を書きこんでみて下さい。

最後に、チェックシートの下の段、緑色の部分をご覧ください。
避難先のチェックになります。

ハザードマップに記載されている避難所、親戚・知人の家、その他と記載する欄がありますので、ご自分が考える避難場所の具体的な名称と、必要な移動時間を書いてみてください。

最近の水害では、例えば避難所がいっぱいで受け入れてもらえなかったなどの状況も発生しています。ペットをお持ちの方も、避難先の条件を調べておく必要もありますね。

考えておいたところがだめだった時の次の矢を持っておくことが、落ち着いた行動につながります。避難先は複数考えておくことが大切ですので、全て記入してみてください。すぐに思いつかなくても、後で家族で相談してもよいと思います。

■講座を進めるためのヒント

話し方の工夫

○右記の解説も参考に、参加者の関心のあることを中心に解説をいれましょう

講座の工夫

○講座の時間があまりない場合は、自宅に戻ってからゆっくり書き込んでもらうことも可能です。

解説

○「高齢者」は何歳からですか？と聞かれたときは、明確な年齢ではなく、避難に時間がかかると思われる場合は記入するよう指導して下さい。ここではあくまでも避難の仕方に関係する事項を書きだしておきます。普通に歩ける、元気な人は書かなくて良いです。

解説

○ハザードマップ等で避難場所を確認し、移動手段や避難場所までにかかる時間を検討することも大切です。

講座の工夫（動画の活用）

（下館版逃げキッドと、一部内容が異なる部分がありますのでご注意ください）

○チェックシートの記載の進め方を説明した動画、「Part2 リスクを知ろう」を使用することもできます。

<https://mytimeline.river.or.jp/> ➡「マイ・タイムライン動画紹介」から視聴、またはダウンロードが可能（3分47秒）

☆この動画は、自分で説明をされる方にも、学習材料として有効です。ぜひ一度、ご覧になってください。

■豆知識

「家庭の状況チェック」の記載内容

○車

車の有無は避難所への移動方法に関係してきます。西日本豪雨では、駐車していた多くの車が浸水し、故障してしまいました。避難に必要な車を事前に高台などに避難させておくことが必要です。

また、農業の盛んな地域では、農機機械などを避難させることも考えないといけません。

○ペット

避難所へのペットの同伴が可能か確認しておく必要があります。安全な場所に事前に預けておくなどの対応も考える必要があります。

○持病薬

普段使用している薬が避難所に備えられていない可能性もあります。コンタクトレンズなど日常に使用する物にも注意しましょう。長期的な避難を想定し、ある程度準備しておく必要があります。

○避難に支援が必要な人

高齢者、障害者、乳幼児、妊婦などは、避難に時間がかかることが想定されます。また、事前の準備として、ミルクやおしめなど特有のものを考えておく必要があります。

○親戚など避難を受け入れてくれる場所

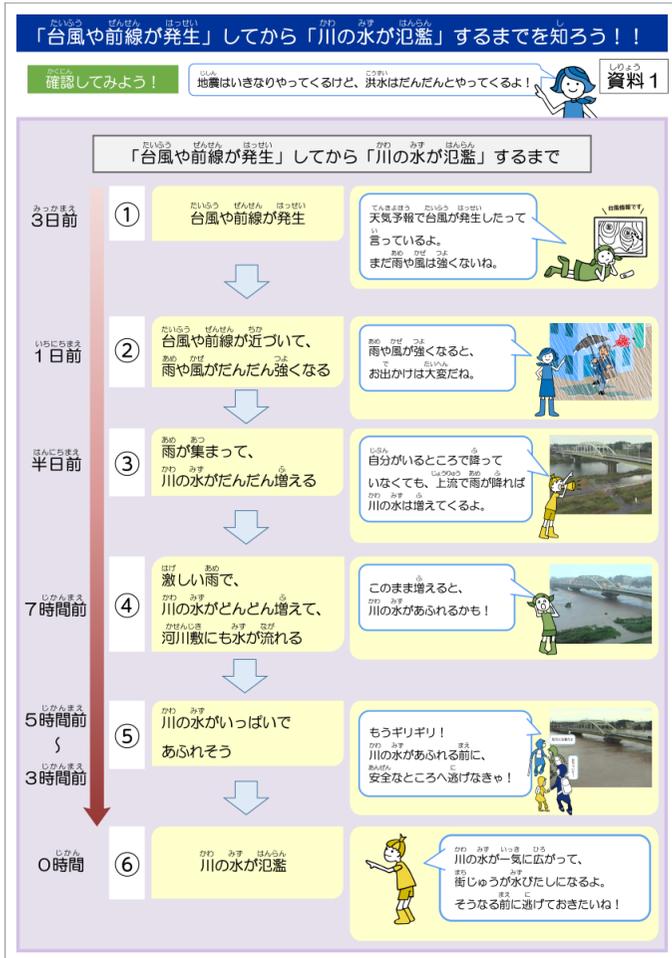
市町村が開設する避難所だけでなく、浸水範囲に含まれない親戚の家なども、避難場所となり得ます。事前に家族や近所で相談をしておくことが有効です。

洪水時に得られる情報とタイムラインの考え方を知る【STEP2】

4-3. 資料1「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでを知ろう！！

■このページでのねらい

- ✓ 川の水の氾濫は、地震と違い、徐々にやってくることを確認してもらう
- ✓ 避難行動のきっかけとして、川や雨の状況がどうなっていくのかを知ってもらう



本ページでの解説範囲

■説明のための読み原稿（シナリオ例）

次に資料1を見てください。

安全に避難するためには、「どんな行動をするか」ということとあわせて、その行動を「いつするのか」が重要になってきます。

そのため、まずは背景となる、「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫するまで」に、川でどんなことがおきているかを確認していきましょう。

上から順番に進んでいきます。①氾濫が発生する3日前のところに台風や前線が発生」と書いてあります。台風が接近すると「南の海で台風●号が発生しました」というような報道がされます。このときはまだ、雨や風の影響は出ていません。

次に「②台風や前線が近づいて、雨や風がだんだん強くなる」と書いてあります。雨や風が強くなってくると、出かけるのが大変になってきます。

その次、氾濫が発生するだいたい半日前くらいには「③雨が集まって、川の水がだんだん増える」という状況になります。ここで注意して欲しいのは、皆さんがいるところで雨が降ってなくても、川の上流で雨が降れば、その水が流れ下ってくるので、川の水は増え続けるということです。

洪水時に得られる情報とタイムラインの考え方を知る【STEP2】

■このページでのねらい

- ✓ 川の水の氾濫は、地震と違い、徐々にやってくることを確認してもらう
- ✓ 避難行動のきっかけとして、川や雨の状況がどうなっていくのかを知ってもらう

「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでを知ろう！！

確認してみよう！ 地震はいきなりやってくるけど、洪水はだんだんとやってくるよ！ 資料1



本ページでの解説範囲

■説明のための読み原稿（シナリオ例）

そして「④激しい雨で、川の水がどんどん増えて、河川敷にも水が流れる」と書いてあります。④の写真のように、川の水が増えて隠れてしまった河川敷には、普段は水が流れていませんが、雨が激しくなって川の水が増えてくると、河川敷によくあるグラウンドなども川の流れて見えなくなります。

その後さらに雨が降って水が増えると「⑤川の水がいっぱいであふれそう」になり、最後、「⑥川の水が氾濫」と書いてありますが、川から水があふれて、街が水浸しになってしまいます。

一番左の矢印を見て下さい。⑥の「川の水が氾濫」のところがゼロ時間となっていて、上にいくと⑤が3時間前～5時間前、④が7時間前、ずっと上に行くと、①が3日前となっています。

これは、氾濫するだいたい何時間前か、何日前かを目安として表していて「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまで、概ね3日間となっています。

このように、洪水は地震のように突然おきるものではなく、時間を追って進行していくので、準備する時間があるということを知っておいてください。

■講座を進めるためのヒント

解説

○「洪水予報（氾濫警戒情報）」や「避難準備・高齢者等避難開始」が発表されるタイミングです。

※避難準備・高齢者等避難開始：高齢者や幼児、外国の方、体の不自由な方など、避難に時間がかかる方は、このタイミングでの避難を考える必要があります。

解説

○「洪水予報（氾濫危険情報）」や「避難勧告」または「避難指示（緊急）」が発表されるようなタイミングです。

※避難勧告：災害が発生する危険があるため、速やかに安全な場所に避難を考える必要があります。

※避難指示（緊急）：災害によって被害が出る危険性が非常に高いです。周囲の状況を十分に確認した上で安全な場所に避難するように努めましょう。

解説

○地震は予期せずやってきますが、洪水が起こる前には雨が降ります。なので、洪水は安全に逃げるための準備をすることができる災害です。この資料で伝えたい、一番重要な点です。

講座の工夫（動画の活用）

（鬼怒川・小貝川版逃げキッドと、一部内容が異なる部分がありますのでご注意ください）

○資料1の内容を説明した動画、

「Part3 タイムラインの考え方を知ろう（1）」を使用することもできます。

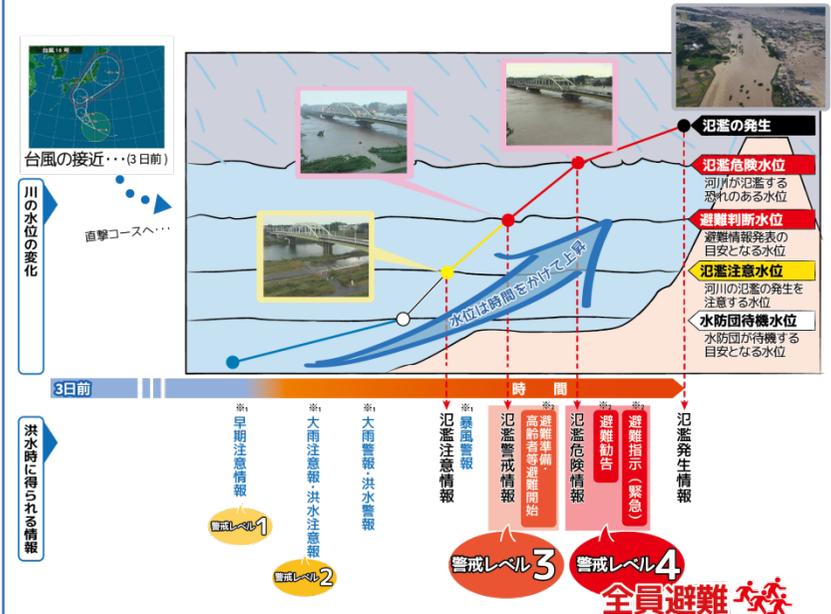
<https://mytimeline.river.or.jp/> ➡「マイ・タイムライン動画紹介」から視聴、またはダウンロードが可能（2分07秒）

☆この動画は、自分で説明をされる方にも、学習材料として有効です。ぜひ一度、ご覧になってください。

■豆知識

河川の定性的な状況と行政情報の関係

大雨が降って、川の水位が上がってくると、川が氾濫する可能性が高まってきます。



※気象庁が発表する大雨注意報等の発表時間はイメージで記載しています。
※避難勧告等のタイミングは市長村によって異なります。

洪水時に得られる情報とタイムラインの考え方を知る【STEP2】

4-4. 資料2「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでのそなえを考えよう！！

このページでのねらい

- ✓「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまでにやらないといけない行動を学んでもらう
- ✓タイムラインの考え方を知る

「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでの備えを考えよう！！

氾濫が発生するまでに、一つずつ備えて、命をまもろう！

資料2

「川の水が氾濫」するまでの主な備え

ア～カを並べかえてみよう！

3日前 台風や前線が発生

0時間 川の水が氾濫

ア. 安全なところへ移動を始める

イ. 避難しやすい服装に着替える

ウ. 避難するときに持っていくものを準備する

エ. 今後の台風や前線の動きを調べ始める

オ. 川の水位を調べ始める

カ. 住んでいるところと上流の雨量を調べ始める

避難完了

本ページでの解説範囲

Q1 台風や前線の何を調べる？

Q2 避難するときに使うカバンは？

Q3 雨を確認する？

Q4 水位をどうやって調べる？

Q5 靴をはいて避難する？

Q6 移動中に危ないところはどこ？

説明のための読み原稿（シナリオ例）

これまで、「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでの流れと、氾濫した場合のリスクを知っていただきました。

ここからは、どうすればうまく逃げられるか資料2を使って考えていきましょう。資料2を用意してください。

オレンジの枠が左側に並んでいます。上から順に見ていきましょう。

〔 ア～カに記載している内容を一つ一つ読み上げる 〕

と、なっています。

このアからカは、台風や前線が発生してから、避難完了するまでに最低限やっておかなければいけない備えですが、順番がバラバラで並んでいます。

どの順番で何をするかを考えて、並び替えてみてください。

《参加者が並べ替えの作業をする時間をとります 〇分》

さあ時間になりました。皆さんいかがですか？

私が考えた順番を発表します。まず、台風や前線が発生したら、今後どうなるかが気になるので「エ 今後の台風や前線の動きを調べ始める」をいれました。

次に、雨や風が強くなってしまうと、外に出かけることができないので、「ウ 避難するときに持っていく物を準備する」を入れました。

そして3番目と4番目は、先ほどの資料1で勉強したとおり、雨が降って川の水が増えるので、先に「カ 住んでいる所と上流の雨量を調べ始める」「オ 川の水位を調べ始める」の順に入れて、その次に「イ 避難しやすい服装に着替える」をやって、「ア 安全な所へ移動を始める」としました。

違う人もいると思いますが、私のこの順番が正解というわけではありません。あくまで私が考えた順番です。自分自身の状況を考えて並び替えることが重要であるため、「間違い」はありません。

■講座を進めるためのヒント

話し方の工夫

○小学生に対しては、「右上に緑色の服を着た女の子がいる資料」などの言い方をすると、分かりやすいです。

講座の工夫

○作業内容が伝わっていない場合には、アとイを例にして、実際にやってみましょう。

→その場合のシナリオ

例えば、アとイを見てみると、アが「安全な所へ移動を始める」で、イが「避難しやすい服装に着替える」です。

この場合、着替えてから移動になりますね。こんな感じで、並べ替えてみましょう。

○作業が進まない時は、「避難完了」から考えると考えやすいことをヒントとして出してサポートをします。

講座の工夫

○作業時間は参加者の状況を見ながら適時調整しましょう。参加者の方に考えてもらうことが重要です。作業が進んでいない場合には、周りの人と話あってもらっても有効です。

講座の工夫

○時間がある場合には、参加者に発表してもらうことも有効です。いろいろな答えが出ることで、人によって備え方が異なることがわかってもらえます。

解説

○一人ひとりが自分の行動を考えることが重要であり、並び替えの順番には正解はありません。シナリオ中に示した順番も、あくまでも一つの例ですので、順番を押し付けないように注意してください。

○例えば「ウ」は、日常から準備を整えてあり、定期的に確認ができている場合には位置が終盤になっても問題はありません。

■豆知識



「タイムライン」とは？

タイムラインは、防災関係機関が災害発生時の状況を想定し、共有したうえで、防災行動を時系列にまとめたものです。

米国で2012年に発生したハリケーン・サンディでは、ニュージャージー州を中心にタイムラインを活用し、交通機関による住民の避難支援やその後の対応まで実施して、被害を抑えました。

日本でも、洪水のような徐々に進行してくる災害に有効だと考えて、これを活用して洪水時の連携を図っています。

今まででてきた回答の比較

① エ→オ→カ→ウ→イ→ア ↔ ② エ→カ→オ→ウ→イ→ア
(考え方)

・避難する時に持っていく物の準備（ウ）は、常時備えているので、避難する前に、再確認するため、避難しやすい服装に着替える（イ）前に、実施した。（①、②共通）

・①は、上流の雨が下流に流れるので、上流の雨量の確認を行ってから、近場の水位の確認をする（オ）前に行った。一方で、②は、近くの水位を確認（オ）することをきっかけにして、上流の天気を確認する（カ）考え方。

① ウ→エ→カ→オ→イ→ア ↔ ② エ→カ→オ→ウ→イ→ア
(考え方)

・①は、日ごろから、避難する際に必要な物を確認し（ウ）、準備しておく考え方。

① エ→イ→カ→オ→ウ→ア ↔ ② エ→カ→オ→ウ→イ→ア
(考え方)

・①は、避難するタイミングが早いことを考慮し、移動しやすい格好に着替える（イ）が早めに来る考え方。

洪水時に得られる情報とタイムラインの考え方を知る【STEP2】

このページでのねらい

- ✓ 「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでにやらないといけない行動を学んでもらう
- ✓ タイムラインの考え方を知る

「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでの備えを考えよう!!

氾濫が発生するまでに、一つずつ備えて、命をまもろう!

資料2

「川の水が氾濫」するまでの主な備え

3日前

台風や前線が発生

0時間

川の水が氾濫

避難完了

準備事項:

- ア〜カを並べかえてみよう!
- ア.安全なところへ移動を始める
- イ.避難しやすい服装に着替える
- ウ.避難するときに持ち行くものを準備する
- エ.今後の台風や前線の動きを調べ始める
- オ.川の水位を調べ始める
- カ.住んでいるところと上流の雨量を調べ始める

質問:

- Q1 台風や前線の何を調べる?
- Q2 避難するときに使うカバンは?
- Q3 どの雨を確認する?
- Q4 川の水位をどうやって調べる?
- Q5 どんな靴をはいて避難する?
- Q6 移動中に危険なところはどこ?

本ページでの解説範囲

説明のための読み原稿（シナリオ例）

次に、同じ資料の右側を見てください。

避難に関連する豆知識をクイズ形式で書いてあります。ここは一緒に考えていきましょう。答えだと思う方に手を挙げてください。

まず、第1問。台風の何を調べますか？

「A 台風の進み方」だと思ふ人、「B 台風の名前」だと思ふ人。（挙手してもらおう）
答えは、A 台風の進み方です。

台風の進み方の他にも、台風の位置や強さも調べましょう。

続いて2問目です。避難するときに使う、カバンは何でしょうか？

「A リュックサック」だと思ふ人、B 「手提げ袋」だと思ふ人。（挙手してもらおう）
答えは、A のリュックサックです。

逃げる時は、自由がきくように両手を空けておくとよいです。

第3問。どこの雨を確認しますか？

「A 住んでいるところだけ」だと思ふ人、「B 住んでいるところと川の上流（花見山/新見市（高梁川の場合）など）」だと思ふ人。（挙手してもらおう）
答えは、B の住んでいるところと川の上流です。

上流で降った雨も時間が経過すると川に流れてきて水位を上げるので、注意して見ておきましょう。

第4問。川の水位をどうやって調べますか？

A 川へ見に行くだと思ふ人、B インターネットで見ると思ふ人。（挙手してもらおう）
答えは B です。

川の水位が上がっている時に、直接見に行くのはとても危険です。岡山河川事務所のホームページで、川の防災情報などで提供しているリアルタイムの水位を確認できるので、水位の確認はパソコンで行いましょう。

パソコンがなくても、NHK 総合のd ボタンなどでも確認できます。お手元の「ヒント集」に、情報の入手手段が書かれているので、自分に合った方法で情報を得られるようにしておいてください。

■講座を進めるためのヒント

● 講座の工夫

- 時間が足りない場合は、会場内ではクイズを抜粋（1問だけなどに）し、家でやってみてくださいとしても問題ありません。
Q5は、回答が分かれることが多いため、実施すると会場が盛り上がるかもしれません。
- 時間がある場合は、シナリオの回答の解説を省略し、それぞれの回答を選んだ理由を参加者にインタビューするのも、会場の雰囲気づくりに有効です。

● 解説

- 夜に避難する可能性もあるので、ヘッドライトももっておくと便利です。
この他にも傘は持たず、レインコートにするなど、両手を開ける工夫をいろいろ考えてみるのも有効です。

● 解説

- 上流部に降った雨は、やがて下流部に流れてくるので、川の上流で雨が降っていると、時間を空けて近くの川の水位も上昇する可能性があります。
また、インターネットでは、水位だけでなく、川の様子を写したカメラの映像も見ることができます。「みんなで作ろう！マイタイムライン-ヒント集」のP5に調べ方が記載されているので、確認しておきましょう。

● 解説

- 自分の住んでいる近くの水位観測所の位置を把握していますか？
雨量情報も同じですが、災害時に急に情報を見ようとしても、なかなか必要な情報にたどり着けません。
平常時に一度、ホームページなどで自分が見るべきところを確認しておきましょう。「みんなで作ろう！マイタイムライン-ヒント集」のP5に調べ方が記載されています。

■豆知識

パソコン以外での雨量、水位情報の入手の仕方

■dボタン

- 地上デジタル放送（地デジ）の「dボタン」でも、河川情報（水位・雨量）をリアルタイムに確認できます。
- テレビを地上デジタル放送のNHK総合のチャンネルに合わせ、テレビのリモコンの「dボタン」でデータ放送を呼び出した後、トップメニューの「河川水位・雨量」を選択すると、基準水位を超えた観測所なども見ることができます。
- 詳しい見方は「みんなで作ろう！マイタイムライン-ヒント集」のP5で確認できます。



ご家庭のTVのリモコンの「dボタン」を押して、TOPメニューの「河川水位・雨量」を選択します。



■携帯電話・スマートフォン

- 雨の状況・川の水位・洪水の予報などをリアルタイムで配信しています。
 - ・川の防災情報/スマホ版・携帯版
 - ・川の水位情報（倉敷周辺の水位情報）
- 詳細は「みんなで作ろう！マイタイムライン-ヒント集」P5で確認できます。

洪水時に得られる情報とタイムラインの考え方を知る【STEP2】

このページでのねらい

- ✓ 「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでにやらないといけない行動を学んでもらう
- ✓ タイムラインの考え方を知る

「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでの備えを考えよう!!

氾濫が発生するまでに、一つずつ備えて、命をまもろう!

資料2

「川の水が氾濫」するまでの主な備え

ア〜カを並べかえてみよう!

■ どうしを線でむすぶか、
□ に、ア〜カを記入してください。

3日前 台風や前線が発生

ア. 安全なところへ移動を始める
安全なところってどこかな?

イ. 避難しやすい服装に着替える
長靴に水が入ると足が重たくて動きにくいよ。

ウ. 避難するときに持って行くものを準備する
持ち物をリュックに入ると両手が使えるよ。

エ. 今後の台風や前線の動きを調べ始める
何を確認する?

オ. 川の水位を調べ始める
直接 見に行くといけないよ。

カ. 住んでいるところと上流の雨量を調べ始める
水は高いところから低いところへ流れてくるから、上流の雨量を確認しよう。

避難完了

0時間 川の水が氾濫

Q1 台風や前線の何を調べる?
A. 今後の動き B. 台風の名称
記入欄

Q2 避難するときに使うカバンは?
A. リュックザック B. 手提げ袋
記入欄

Q3 どの雨を確認する?
A. 住んでいるところだけ
B. 住んでいるところと川の上流
記入欄

Q4 川の水位をどうやって調べる?
A. 川へ見に行く B. インターネットで見る
記入欄

Q5 どんな靴をはいて避難する?
A. 動きやすい靴 B. 長靴
記入欄

Q6 移動中に危ないところはどこ? 家族と一緒に確かめてみよう!
記入欄

本ページでの解説範囲

説明のための読み原稿（シナリオ例）

第5問 どんな靴をはいて避難しますか？

A 動きやすい靴（スニーカーなど）だと思える人、B 長靴だと思える人。（挙手してもらおう）

正解は、A 動きやすい靴です。

長靴は、水が靴の中に入ってくると重たくなるので、動きやすい運動靴などで移動しましょう。

第6問、移動中に危ないところはどこ？家族と一緒に確かめてみよう！

これは、皆さん、チェックシートで書いて頂いた避難先があると思いますが、そこへの移動経路を、ハザードマップで確認してみてください。

考えている移動経路に、アンダーパスや土地の低い場所があると、避難が遅れた場合には危険なので、別の経路を考えておきましょう。

これは少し時間がかかるかもしれないので、お家で家族やご近所の方と一緒に考えてみて下さい。

■講座を進めるためのヒント

解説

- 洪水が近づいてくると、浸水した場所を歩くこともあります。長靴に水が入ると重たくなります。水に強いと思われがちな長靴ですが、逆に避難しづらくなるので、運動靴のような動きやすい靴で避難しましょう。
- 避難中に大きな水たまりなどがある可能性もあります。その中を移動するときには、泥水で足が見えないので危険です。杖などを持っていると安全を確認しながら進むことができます。

解説

- 安全な場所を事前に確認しておくと同時に、災害時には、避難路の渋滞や通行止め状況も確認しておくことが有効です。交通状況などは、日本道路交通情報センターのホームページなどで確認することができます。(<http://www.jartic.or.jp/>)
- 土地の低いところは、国土地理院が提供している「地理院地図」の色別標高図などで調べることができます。(<https://maps.gsi.go.jp/>) (P41 参照)
- ☆色別標高図の表示のさせ方☆
上記のアドレスを開き、左上に表示される「情報」ボタンを押す→「起伏を示した地図」フォルダを開く→「色別標高図」を選択する

講座の工夫（動画の活用）

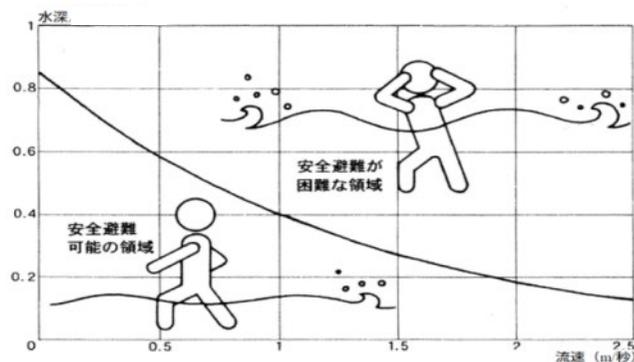
(下館版逃げキッドと、一部内容が異なる部分がありますのでご注意ください)

- 資料2の内容を説明した動画、「Part4 タイムラインの考え方を知ろう(2)」を使用することもできます。
<https://mytimeline.river.or.jp/> ➡「マイ・タイムライン動画紹介」から視聴、またはダウンロードが可能(2分11秒)
- ☆この動画は、自分で説明をされる方にも、学習材料として有効です。ぜひ一度、ご覧になってください。

■豆知識

洪水時の避難の危険性

実験データによると、浸水深が0.5m(大人の膝)程度で、氾濫流速が0.7m/s程度でも避難は困難となります。



氾濫水は、茶色く濁っており、水路と道路の境や、ふたが開いているマンホールの穴は、見えません。やむを得ず水の中を移動するときは、棒で足下を確認しながら移動しましょう。



出典：水害ハザードマップ作成の手引き

マイ・タイムラインの作成【STEP3】

4-5. 「マイ・タイムライン」をつくってみよう！！

■このページでのねらい

- ✓ 「川の水が氾濫」するまでに避難を完了する
- ✓ 防災行動のタイミングを考えてもらう
- ✓ マイ・タイムラインの使い方や検討法を知ってもらう

■説明のための読み原稿（シナリオ例）

ここまででみなさんは、「川の水が氾濫」するまでの様子と、その時に「どんな備えをすればいいのか」を知ったことになります。

それでは最後に、勉強してきたことを思い出しながらマイ・タイムラインを作成してみましょう。

マイ・タイムラインを作ってみようというシートと、シールを出して下さい。

まず、シートの左から二列目の紫色の欄を見てください。先ほど説明した「台風が発生」から「川の水が氾濫」までが書いてあります。

また、一番左には、行政から提供される情報が書いてあります。例えば、3時間前には、氾濫危険情報発表や避難勧告発令などが書かれています。

まずは、シール上の方。緑の文字の「避難準備・高齢者等避難開始」と「避難勧告」「避難指示」のシールを貼ります。

これは市の方で決まっています。一緒に貼っていきましょう。

次に、真ん中のオレンジの空欄のところ、「主なそなえ」とあるところに「避難完了」のシールを貼りましょう。いつまでに避難を完了していた以下、が重要です。

これを貼れた人は、先ほど並び変えた防災行動ア～カのシールを貼っていきましょう。このとき、どのタイミングにシールを貼るのがとても大切です。

紫色の欄で台風や雨や川の水がどうなっているのかを見て、いつその行動を行うのか考えてみましょう。

■講座を進めるためのヒント

解説

○チェックシートで自分の状況を確認し、資料1で、避難のきっかけとなる川の状況、資料2で、避難するための備えや必要最低限の行動を勉強してきました。

それらの情報を踏まえて、マイ・タイムラインを完成させていく作業です。

一見難しいと感じるかもしれませんが、時間を追って何をするのかを考えるということは日常生活の中でもよく考えていることです。

例えば、学校や会社に遅刻しないように、何時に家を出発して、そのために何時に朝食を食べて、何時に起きてということは、多くの人が毎日考えていると思います。

それと同じように考えてみるとわかりやすいです。

話し方の工夫

○1日のスケジュールを立てるとき、目安になるのが時間ですが、洪水が迫ってきて、避難のための目安となるものが、行政の情報や水位があることを再度認識してもらいましょう。

解説

○安全に避難をするためには、「氾濫が発生」する0時間より前に「避難完了」のシールを貼ることは必須です。

解説

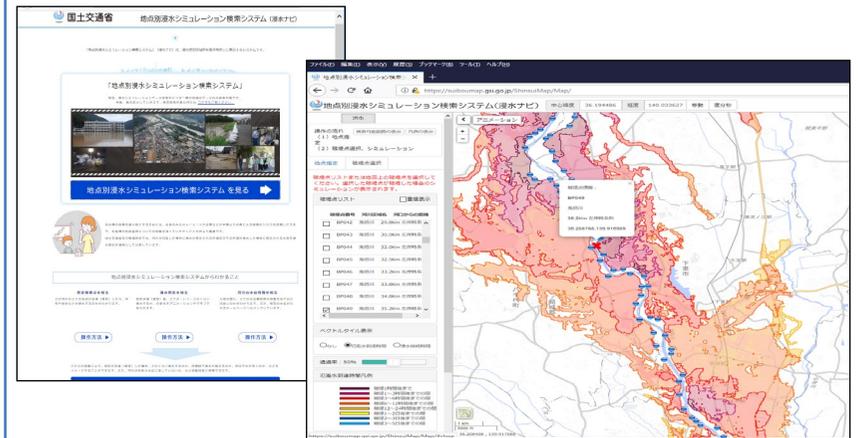
○どのタイミングで行動を実施するかを考えることが、資料2の並べ替えと大きく異なる点です。そのため、マイ・タイムラインの作成に当たっては、その点を意識してシールを貼ってください。

■豆知識

避難をするまでのタイミングを考えるための情報

■氾濫シミュレーション

破堤地点毎の氾濫流到達時間を確認できます (<https://suiboumap.gsi.go.jp/ShinsuiMap/Map/>)。このほか、破堤地点毎の最大浸水深、浸水継続時間も確認できます。



■移動方法の長所・短所

洪水時の避難所への移動手段の原則は徒歩です。徒歩以外の手段についても、長所・短所を確認しましょう。

移動手段 参考速度	長 所	短 所
徒歩 成人:4km/h 高齢者3km/h	<ul style="list-style-type: none"> 車が入れない場所でも移動できる 緊急時の対処が他の手段に比べ対応しやすい 	<ul style="list-style-type: none"> 避難所まで遠い場合や雨の中を歩くのは、高齢者や子供が大変 
自家用車 40km/h	<ul style="list-style-type: none"> 高齢者や子供を連れて避難する場合に有効 徒歩に比べて、移動速度が速い 雨に濡れずに避難ができる 	<ul style="list-style-type: none"> 水に浸かると動かなる恐れがある 渋滞にはまる恐れがある 避難所に駐車場がない場合がある 緊急車両の通行の妨げになる恐れがある 
公共交通機関 電車：80km/h バス：40km/h	<ul style="list-style-type: none"> 一度に多くの人を輸送できる 	<ul style="list-style-type: none"> 決まった運行場所・運行時間のため、各自の避難したいタイミングなどと折り合わない恐れがある 避難所に直接たどり着けない

[出典] 下館河川事務所「マイ・タイムラインノート」

マイ・タイムラインの作成【STEP3】

このページでのねらい

- ✓ 「川の水が氾濫」するまでに避難を完了する
- ✓ 防災行動のタイミングを考えてもらう
- ✓ マイ・タイムラインの使い方や検討法を知ってもらう

『マイ・タイムライン』をつくってみよう！

「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでのそなえをいつから行動するか、書いてみよう！

みんなが考えた「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでのそなえが『マイ・タイムライン』だよ！

〇台風や前線の今後の動きを調べ始める

〇通関分の薬を病院に受け取りに行く

〇家の周りに風で飛ばされるようなものはしっかり確認

〇テレビ、インターネット、携帯メール等で風や川の様子に注意

〇避難する時に持っていくものを準備する

〇家族と連絡を取りあう

〇携帯電話の充電

〇住んでいるところと上流の雨量を調べ始める

〇スマートフォンで避難場所、避難手段を確認

〇川の水位を調べ始める

みんなで作ろう！
マイ・タイムライン
～H30.7豪雨をふまえたヒント集～

名前

家族で事前によく考えてみよう！

大雨の予報
大雨の予報は、気象庁の発表する大雨注意報の発表時間、イメージで記載しています。避難勧告等のタイミングは状況によって異なります。市の発信情報に注意して下さい。

避難場所はどこだったよ！

避難先について、ハザードマップなどを参考にして、ご家族で相談してみてください。

説明のための読み原稿（シナリオ例）

《参加者がシールを貼る/書き込む時間をとります ○分》

アからカのシールを貼れた人は、空欄のシールにオリジナルの備えを記入して貼りましょう。

例えば、携帯電話の充電とか、常用薬をもらいに行くなどやらないといけないいろいろな行動が考えられると思います。

先ほどのチェックシートの、「家族の状況」に記載をした方は、その内容を踏まえた行動も追加してください。

シールが足りない場合は、台紙に直接手書きで記入しても良いです。

（時間を見ながら）

それもできた人は、持つて行く物や避難先、避難方法などを書き込んでいきましょう。

時間になりましたのでここで作業を終了したいと思います。いかがだったでしょうか。これで皆さんもマイ・タイムラインを手に入れたことになります。

まだの人はぜひ、持って帰ってから続きをしてみてください。

ここで、充実するためのヒントとして、A5版の冊子、「ヒント集」を参考にしてください。

また、出来た人も今日作ったマイ・タイムラインをもとに、ぜひお家で話し合ってみてください。

また、避難先についても、ハザードマップなどを参考にして、ご家族で相談してみてください。

■講座を進めるためのヒント

講座の工夫

○グループで相談しながら作業をすると、アイデアが共有され、有効です。

話し方の工夫

- 「氾濫発生より前に避難完了していただきたいですね」「おじいちゃんと住んでいる人は避難のタイミングそこでいいですか」など、作成状況を見ながら、作成にあたって注意すべきポイントをアナウンスしましょう。
- シールを貼るタイミングで困っている方には、シートの右端にある、備えの例の欄を参考にしようアドバイスし、作業を促しましょう。

講座の工夫

- シールを貼ることで、最低限のマイ・タイムラインができあがります。これ以降は、マイ・タイムラインを充実させていくための作業になりますので、時間に応じて実施していきましょう。
- <時間がない場合のシナリオ>
- これでマイ・タイムラインの骨格が出来ました。今日は時間がないのでここまでですが、封筒には、マイ・タイムラインを充実するためのヒント集も入っていますので、ぜひ家に帰ってから内容を充実させてください。

解説

- このオリジナルの行動を書き込むことで、自分自身にあったマイ・タイムラインが完成していきます。
- 避難先に持っていくものの例は、ヒント集P9に記載してあります。

講座の工夫

- 発表等、共有する時間をとることで、自分だけでは気づかないことに気づいたりします。時間がとれる場合には、作ってもらったマイ・タイムラインを発表してもらいましょう。
- その際、オリジナルの行動や、その行動をなぜその時にやろうと思ったのかを中心に発表してもらおうと、聞いている人達の理解も深まります。発表を聞いて必要に応じて追記するように促してください。

■豆知識

オリジナルの行動例（アドバイスをするときの参考例）

- ・必需品（食料、水、家具、電化製品等）を2階に移動させる
- ・携帯電話の充電
- ・防犯のため戸締まり
- ・車のガソリンを入れる
- ・近所への声かけ
- ・雨戸の確認
- ・ペットをあずける
- ・交通及び渋滞、浸水情報を確認
- ・家の中を片付けておく
- ・ベランダで風にとばされそうなものはないか確認
- ・畳、ふすま等はずせるものははずす
- ・ハザードマップなどで、危険な箇所を調べておく
- ・近所の友人の安否を確認する 等
- ・ブレーカーをおとす
- ・銀行に行って預金をおろす
- ・ガスボンベの元栓を閉める
- ・家族に連絡
- ・門扉の施錠
- ・マイ・タイムラインを確認
- ・お風呂に水をためておく
- ・車を高台に移動させておく

※このほかにも、講座を開く際に新しいアイデアが出たらメモをしてそれ以降の講座の参考にしましょう。

避難の方法

避難の方法	概要	留意点
自宅に残る (屋内安全確保)	自宅などその場にとどまり、安全を確保すること	・自宅が平屋の場合は、浸水深が50cm（床上浸水）を越えないこと ・自宅が家屋倒壊等氾濫想定区域内ではないこと ・浸水継続時間が長い場合は、食料、水、常用薬等の準備をしておくこと
市の指定避難所へ移動	市が指定する近隣の避難所へ移動し、安全を確保すること	・指定避難所が平屋の場合は、浸水深が50cm（床上浸水）を越えないこと ・指定避難所が家屋倒壊等氾濫想定区域内ではないこと ・浸水継続時間が長い場合は、常用薬等の必需品を準備しておくこと (事前に洪水ハザードマップで指定避難所の場所を確認)
市内の高台へ移動	市内の浸水想定区域外などへ移動し、安全を確保すること	・避難経路の浸水深を確認すること ・移動手段と移動経路を確認し、適切な行動をとること ・食料、水、常用薬等の必需品を準備しておくこと (高台へ移動する前に通行止め状況や渋滞状況を確認)
隣接市町へ移動 (広域避難)	隣接市町の浸水想定区域外などへ移動し、安全を確保すること	・避難経路の浸水深を確認すること ・移動手段と移動経路を確認し、適切な行動をとること ・食料、水、常用薬等の必需品を準備しておくこと (隣接市町村のハザードマップで避難場所を確認)

〔出典〕下館河川事務所「マイ・タイムラインノート」

マイ・タイムラインの作成【STEP3】

4-6. 補足のため資料「ご自宅に戻ったら見直してみよう」

■このページでのねらい

✓ 作成したマイ・タイムラインを家庭内で話し合ってみよう

■説明のための読み原稿（シナリオ例）

最後にいくつか注意事項があります。

「ご自宅に戻ったらみなおしてみよう」というチラシを見て下さい。

1点目です。

マイ・タイムラインは作ったからおしまいではありません。今日作ったマイ・タイムラインは、冷蔵庫にはるなど、ご家庭の見やすい場所に置いておいて、台風がくるときなどには備えを確認しましょう。

2点目です。

家族構成や生活環境が変わったときなどの環境の変化や毎年の災害を踏まえ、たえず見直しをしていきましょう。

最後に、マイ・タイムラインは、あくまで行動の目安です。

“絶対”その通りに動けば大丈夫だということはないので、情報収集をこまめに行ってマイ・タイムラインを目安にして臨機応変に動いてください。

これで講座は以上になります。今日作ったマイ・タイムラインを使って、みんなで安全に逃げ切りましょう。

ありがとうございました。

■講座を進めるためのヒント

● 講座の工夫

○マイ・タイムラインを作成したら終わりではなく、洪水時に使用することが重要です。また、今回整理した時間軸はあくまでも目安であり、予定通り進行することはありません。そのため、この3点については必ず参加者の皆さんに伝えるようにしてください。

● 講座の工夫

○家族の動きはどうでしょうか？今回作成したマイ・タイムラインを家族、地域の人達と話し合っ、更に深めていきましょう。

● 解説

○今回検討したマイ・タイムラインは、どのような場面を想定しましたか？もしかすると、夜避難することもあるかもしれません。洪水が近づいている時、自宅以外の場所にいる可能性もあります。ぜひ、さまざまな場面を想定して備えを充実させていきましょう。

講座の工夫（動画の活用）

（下館版逃げキッドと、一部内容が異なる部分がありますのでご注意ください）

- 「マイ・タイムラインを作ろう」と「見直してみよう」の内容を説明した動画、
「Part5 マイ・タイムラインを作ろう、使おう」を使用することもできます。
<https://mytimeline.river.or.jp/> ➡ 「マイ・タイムライン動画紹介」から視聴、
またはダウンロードが可能（3分47秒）
- ☆この動画は、自分で説明をされる方にも、学習材料として有効です。ぜひ一度、ご覧になってください。

■豆知識

マイ・タイムラインを活用した講座の実施方法

■作成講座の実施方法

マイ・タイムラインの作成は、グループで一緒に考えながら進めていくことが有効です。

例1：地区単位で実施

例2：親子で実施



■時間配分

45分～90分で調整して行うことができます。また、時間があれば情報の取り方を実際にその場でやってみたり、ハザードマップを片手に、現地を歩いてみたりするなど、効果を上げる工夫も考えられます。

なお、説明のための読み原稿（シナリオ例）は、45分を想定しています。

■お助け教材

マイ・タイムライン検討ツール「逃げキッド」の使い方やタイムラインの考え方を解説する動画を配信しています。

5. 「みんなでつくろう！マイ・タイムライン～H30.7 豪雨をふまえたヒント集～」(以下、「ヒント集」と表記)の活用

- ✓ マイ・タイムラインの検討に役立つ情報をまとめています。
- ✓ 子どもが自分でも読めるよう、漢字にふりがなを振っています(5年生レベル)。
- ✓ マイ・タイムライン講習でも支援ツールとして活用できます。
- ✓ 学校で、宿題として自宅でマイ・タイムラインを検討してもらった場合等に、親御さんに活用いただけます。

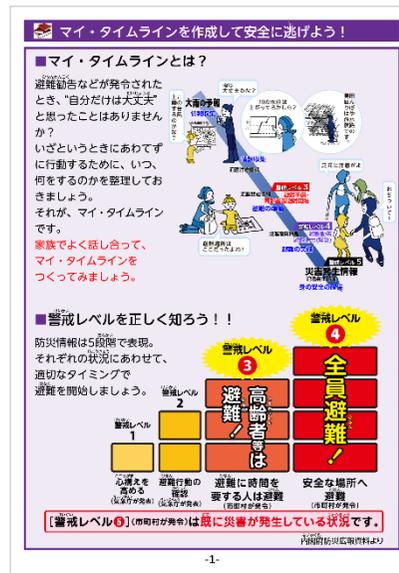


■ ヒント集の構成

- マイ・タイムラインを作成して安全に逃げよう！
- まずは自分で天気を確認してみよう！
- 川の水位を自分で調べてみよう！
- 避難に役立つ情報を確認してみよう！
- 避難を開始するまでに準備しておこう！

以下、それぞれのページの内容と使い方を解説します。

■ マイ・タイムラインを作成して安全に逃げよう！ [👉ヒント集 P1]



「マイ・タイムラインとは何か?」「警戒レベルとは何か?」について簡単に説明しています。マイ・タイムラインの必要性を最初に考えることで、作業が促進されます。「警戒レベル」は、自治体が発する避難勧告等に対応する行動をわかりやすくするために設定されたものです。雨に関する注意報・警報、川の水位などに対応しており、マイ・タイムライン作成の際に重要な情報です。

参考

「気象庁 防災気象情報と警戒レベルについて」

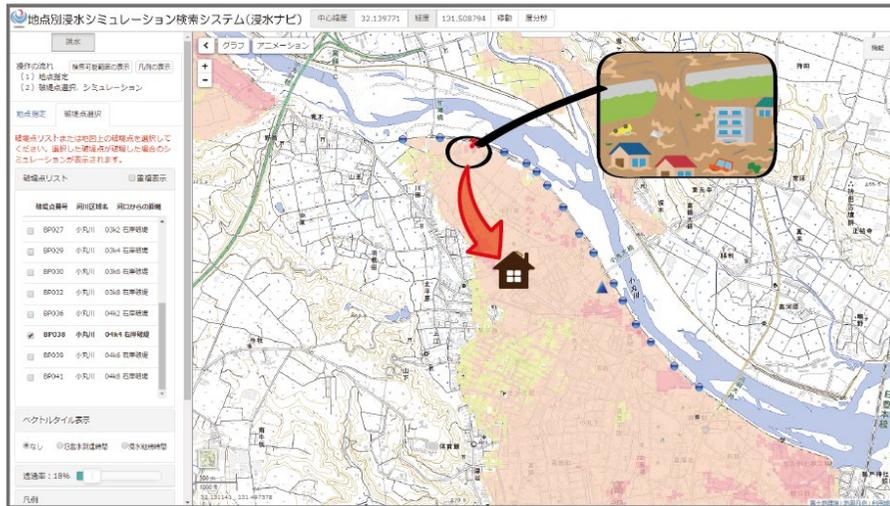
→どんな情報が、どのレベルに対応しているかを知っておきましょう。



6. その他 参考になる資料の紹介

●浸水ナビ - 「地点別浸水シミュレーション検索システム」

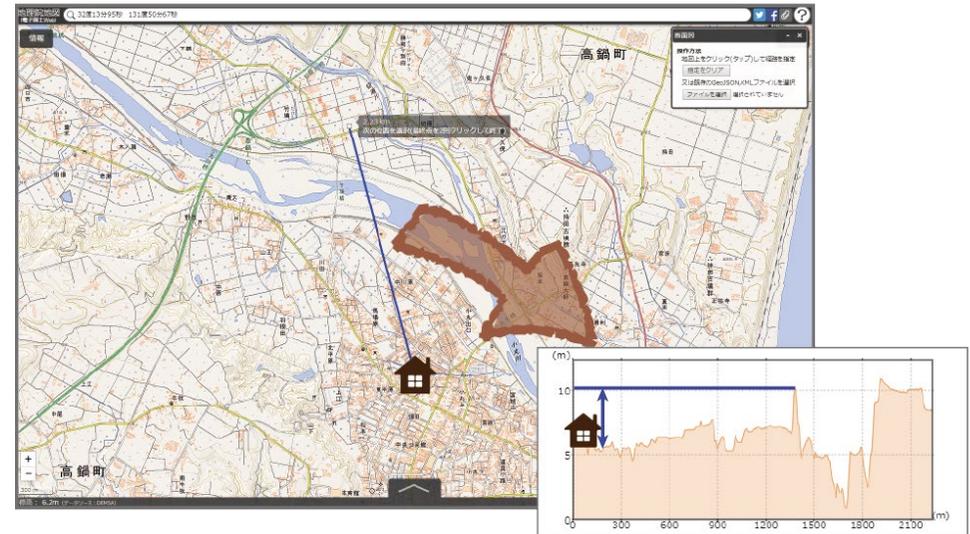
- ▶どこが破堤したら自分の家が浸水するのか、また氾濫水が到達するタイミングや深さが分かる
- ▶ある地点が決壊したら、どこまで氾濫水が来るかが分かる



※それぞれのサイトの使い方は、各ページで紹介されています。

●地理院地図

- ▶堤防と自分の家を通る断面図で高さを比較することで、自宅が堤防よりどのくらい低いかが分かる
- ▶避難経路の高低を断面で見ること、浸水しやすい低い場所を歩いていないか確認できる



●河川用語集

河川に関する資料のなかで、普段見慣れない専門用語が使われていた際に活用いただけます。



【河川用語集～川のことば～
国土交通省国土技術政策総合研究所提供サイト】



【よく使う用語の説明
川の防災情報 Q&A・お問合せ】

