



マイ・タイムライン をつくらう



愛知県建設局河川課

マイ・タイムラインとは？

洪水のような進行型災害が発生した際に、
「いつ」「何をするのか」
を整理した個人の防災計画です。

一人ひとりがとる防災行動を**時系列**に整理し、
あらかじめ取りまとめておくことで、急な判断が
迫られる災害時に、**自分自身のチェックリスト**、また
判断のサポートツールとして役立てることが出来ます。

「自分の命も、家族の命も自ら守る」という
意識を持つことが重要です。

学ぶ意義

各地で毎年のように大規模な洪水が発生し、異常気象が日常となりつつあります。

安全な場所に移動しておくためには、どのように川があふれるかを知り、それに応じた備えが必要です。

自分自身の家族構成や生活環境を踏まえて自身の洪水リスクを把握し、適切なタイミングで逃げ始めることが重要です。

作成にあたってのポイント

1

知る

ハザードマップを確認して、
地域の水害リスクを知る



2

気づく

洪水時に得られる情報と防災行動を
時間軸で考える重要性に気づく



3

考える

洪水時の具体的な行動を
シミュレーションし、
わたしのマイ・タイムラインを考える



作成にあたってのポイント

いつ

- 台風の予報が出たら
- 大雨・洪水警報が出たら
- 避難判断水位に達したら など

何を

- どう避難するかをチェック
- 私の家族の安否を確認
- 避難開始 など

「いつ」「何を」するのかを意識して作成することが大切

作成にあたってのポイント

■警戒レベル

警戒レベル		新たな避難情報等
5	 <p>災害発生 又は切迫</p>	<p>きんきゅうあんぜんかくほ</p> <h3>緊急安全確保※1</h3>
<p>~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~</p>		
4	 <p>災害の おそれ高い</p>	<p>ひなんしじ</p> <h3>避難指示※2</h3>
3	 <p>災害の おそれあり</p>	<p>こうれいしゃとうひなん</p> <h3>高齢者等避難※3</h3>
2	 <p>気象状況悪化</p>	<p>大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)</p>
1	 <p>今後気象状況 悪化のおそれ</p>	<p>早期注意情報 (気象庁)</p>

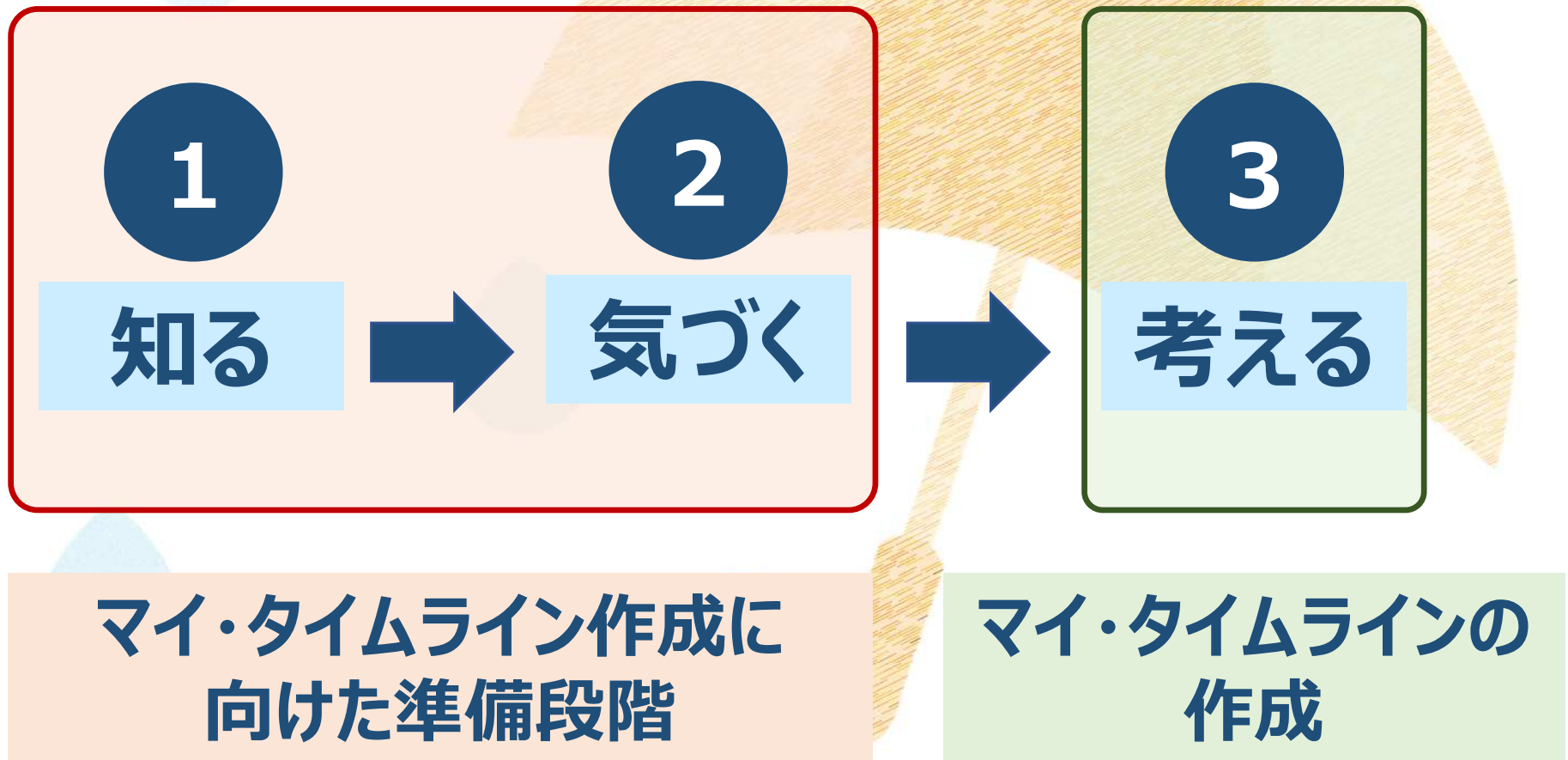
※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人にも必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

作り方

■ 3つの段階を踏んで作成



学 習の流れ

時間	学習活動	内容
5分	■ 導入	● マイ・タイムラインについて知る
10分	【知る】ハザードマップを確認して、 地域の水害を知ろう！！	● ハザードマップについて知る ● どういった水害があるのかを確認
10分	【気づく】避難情報などを確認して、 取るべき行動に気づこう！！	● 警戒レベルや避難のタイミング 等について理解する
15分	【考える】わたしのマイ・タイムライン をつくらう！！	● 【知る】【気づく】で学んだことを活かし、 マイ・タイムラインを作成する
5分	■ まとめ・振り返り	● 初めて知ったことや新たな気づき などの振り返り

全部で45分を想定した構成

ワークシート

1～3の段階を踏んで作成できる構成

マイ・タイムラインとは？

避難指示などが出されたとき、どの時に、どこへ去哪里行動するため、1つ1つ何をやるのか？を明確にしたものです。家族でよく話し合ってから、マイ・タイムラインをつくっていきましょう。

警戒レベルを正しく知ろう！

警戒レベルは段階をきつていきます。それを知ることができると、5段階のタイムラインと避難を準備することが出来ます。

「自分の命、家族の命を守ろう」という心を持って「逃げ遅れゼロ」を目指しましょう。

3つのSTEPで学ぼう！

マイ・タイムラインをつくるには、【知る】【気づく】【考える】という3つの段階を踏んで、マイ・タイムラインをつくり、日ごろから避難に備えておきましょう。

みずから守る

愛知県

【気づく】 避難情報などを確認して、取るべき行動に気づこう！

避難情報（避難指示）を確認して、取るべき行動を考えよう

警戒レベル	3日目	2日目	5日目	3日目	0日目
警戒レベル	1	2	3	4	5
避難指示	なし	なし	なし	なし	避難指示
避難場所	自宅	自宅	自宅	自宅	避難所
避難準備	なし	なし	なし	なし	避難準備
避難行動	なし	なし	なし	なし	避難行動

【気づく】 避難情報を確認して、取るべき行動に気づこう！

避難情報（避難指示）を確認して、取るべき行動を考えよう

【気づく】 避難情報を確認して、取るべき行動に気づこう！

避難情報（避難指示）を確認して、取るべき行動を考えよう

【知る】 ハザードマップを確認して、地域の水害を知ろう！

ハザードマップを確認しよう

【知る】 ハザードマップとは？

- 水害が想定されるエリアや避難する場所などを示した地図のこと。市区町村ごとに作成されています。
- 土砂災害、高潮による氾濫、河川氾濫など7つの水害が対象です。ハザードマップはそれぞれ作成されています。
- 自治体のハザードマップがあるかどうかを確認して見ましょう。自治体がない場合は、各市区町村のホームページなどで入手できます。

【知る】 ハザードマップを確認して、地域の水害を知ろう！

【知る】 ハザードマップを確認して、地域の水害を知ろう！

【知る】 ハザードマップを確認して、地域の水害を知ろう！

【考える】 わたしのマイ・タイムラインをつくろう！

【考える】 わたしのマイ・タイムラインをつくろう！

【考える】 わたしのマイ・タイムラインをつくろう！

【考える】 わたしのマイ・タイムラインをつくろう！

【考える】 わたしのマイ・タイムラインをつくろう！

【考える】 わたしのマイ・タイムラインをつくろう！

1 知る

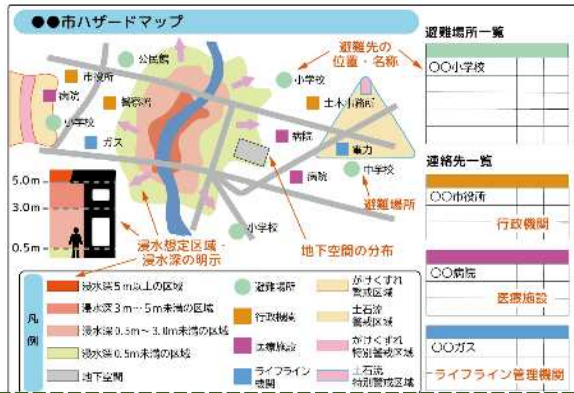
ハザードマップや水害について理解を深めます

【知る】ハザードマップを確認して、地域の水害を知ろう！！

ハザードマップを確認しよう

学ぼう！！ ハザードマップとは？

- 被害が想定されるエリアや避難する場所などを表示した地図のことで、市区町村ごとに作成されています。
- 土砂災害、高潮による氾濫、河川の氾濫によって被害が異なるので、ハザードマップは災害種別ごとに確認すると良いです。
- 自宅にハザードマップがあるかどうかを確認してみましょう。自宅にない場合は、各市区町村の窓口またはホームページなどで入手できます。



かいてみよう！！ 浸水深はどうか？

自宅： **3~5** m 学校： **0.5** m

情報の入手

- 住んでいる地域のハザードマップ検索
- 気象情報の検索
- 水位情報の検索

市ハザードマップ 検索 市気象台 検索 要知照の防災情報 検索

地域で起こりやすい水害は？

学ぼう！！ 水害には何がある？

河川の氾濫

川から水があふれること



土砂災害

山や谷、がけから土砂がおし寄せること



高潮による氾濫

海から陸地に水がながれこむこと



かいてみよう！！ 自分の住んでいる地域で起こりやすい水害は？

住んでいる地域で起こりやすい水害に○をつけてみましょう。

河川の氾濫 土砂災害
 高潮による氾濫

ハザードマップからわかる浸水深や起こりやすい水害について調べます

2 気づく

警戒レベルやとるべき行動について理解を深め、時間軸で考える重要性に気づくよう促します

【気づく】避難情報などを確認して、取るべき行動に気づこう！！

防災気象情報や避難情報を確認して、取るべき行動を考えよう

学ぼう！！		警戒レベルとは？				
		3日前	2日～半日前	5時間	3時間	0時間
危険度		← 低 → 高				
警戒レベル		1	2	3	4	5
気象庁等の情報	大雨・土砂災害 氾濫	早期注意情報	大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意情報	大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報	大雨特別警報 氾濫発生情報
市町村の情報			高齢者等避難	避難指示		緊急安全確保
とるべき行動		災害への心構えを高める	ハザードマップ等で避難行動を確認	危険な場所から高齢者等は避難	危険な場所から全員避難	命の危険直ちに安全確保！

【警戒レベル4までに必ず避難！】

かいてみよう！！ 雨風が強くなってから川の水が氾濫するまでのあなたがとるべき行動は？

```

    graph LR
      A[大雨や台風に関する気象情報が出された] --> B[大雨注意報・洪水注意報が出された]
      B --> C[大雨警報・洪水警報が出された]
      C --> D[土砂災害などが起こる可能性が高く、非常に危険な状態]
      D --> E[避難完了]
      E --> F[川の水が氾濫]
      
      G[あなたがとるべき行動] --> H[安全なところへ移動を始める]
      G --> I[ハザードマップで避難場所、避難手段の確認  
テレビなどで雨や川に関する情報を集める]
      G --> J[避難する時に持っていくものを準備する]
      G --> K[高齢者や避難に時間がかかる人は避難を開始]
      
      A -.-> H
      B -.-> I
      C -.-> J
      D -.-> K
  
```

川の水が氾濫するまでの例に沿って、とるべき行動を考えます

3 考える

【考える】わたしのマイ・タイムラインをつくる

	3日前	2日～半日前	5時間	3時間	
危険度	低				
警戒レベル	1	2	3	4	5
気象庁等の情報	早期注意情報	<input type="checkbox"/> 大雨注意報・洪水注意報 <input type="checkbox"/> 氾濫注意情報	<input type="checkbox"/> 大雨警報・洪水警報 <input type="checkbox"/> 氾濫警戒情報	<input type="checkbox"/> 土砂災害警戒情報 <input type="checkbox"/> 氾濫危険情報	<input type="checkbox"/> 大雨特別警報 <input type="checkbox"/> 氾濫発生情報
避難情報等	避難について考え始める	ハザードマップなどで避難するときに何をやるかを確認する	危ない場所からお年寄りなど避難に時間がかかる人は避難する 【高齢者等避難】	危ない場所から全員避難する 【避難指示】	命を守る行動をする 【緊急安全確保】
わたしや家族がとるべき行動					避難場所

下記で考えた内容を踏まえて自身のとるべき行動を考えます

かいてみよう!!

1 右側へ向きの避難所や時間、何をやるかを考え、かいてみよう。

2 マイ・タイムラインを完成させよう
①で決めた避難場所をかきます。

■大切なこと■
「避難開始」「避難完了」のタイミングをかきます。

避難開始

避難完了

②でチェックした「すること」をかきます。

①避難場所とそこまでの時間は？

避難場所(近くの避難所)

場所

歩いて車で 分 (A)

避難場所は

いくつか考えておきましょう

②避難までにだれが何を？

何をやる だれが

気象情報・避難情報を確認
 非常持ち出し品・信書品の確認
 必要なものの買い出し
 家具や家電などの2階等への移動
 家の周りの点検
 飛ばされそうなものの片付け
 窓の鍵の確認
 携帯電話の充電
 避難所の確認
 近所への声かけ
 家族や親せきと連絡を取り合う
 避難の支援者へ連絡
 その他()

③避難準備にかかる時間は？

分 (B)

④避難を決めてから避難場所に到着するまでの時間

(A) 分

+

(B) 分

↓

分

■いっしょに避難する人

避難する時に支援が必要なお年寄りや障がい者、ペットがいるかチェックしてみよう!!

お年寄り 赤ちゃん

障がい者 ペット

■避難する時の持ち物

避難場所や時間、避難準備にかかる時間を考えます

避難するまでに「だれが」、「何を」するのかを考えます

一緒に避難する人や避難する時の持ち物を考えます

3 考える

下記で考えた内容を踏まえて自身のとるべき行動を考えます

【考える】わたしのマイ・タイムラインをつくる

	3日前	2日～半日前	5時間	3	
危険度	低				
警戒レベル	1	2	3	4	5
気象庁等の情報	早期注意情報	大雨注意報・洪水注意報 暴風注意情報	大雨警報・洪水警報 暴風警報	土砂災害警戒情報 暴風危険情報	大雨特別警報 暴風発生情報
避難情報等	避難について考え始める	ハザードマップなどで避難するときに何をするかを確認する	危ない場所からお年寄りなど避難に時間がかかる人は避難する	危ない場所から全員避難する 【避難指示】	命を守る行動をする 【緊急安全確保】
わたしや家族がとるべき行動	わたしがテレビで気象情報を確認する 母が非常持ち出し品・備蓄品を確認する	お父さんが家の周りを点検する お母さんが外の他木鉢を家の中に入しもう みんなで携帯電話の充電をする お父さんが避難場所を確認する	避難開始	避難完了	避難場所 ●●集会所

かいてみよう!!

1 右側①～④の避難場所や時間、何をするかを考え、かいてみよう。

2 マイ・タイムラインを完成させよう
①で決めた避難場所をかきます。

■大切なこと■
「避難開始」「避難完了」のタイミングをかきます。

②でチェックした「すること」をかきます。

① 避難場所とそこまでの時間は?

避難場所(近くの避難所)

場所 ●●集会所

歩いて車で 20分(A)

避難場所は
いくつか考えておきましょう

② 避難までにだれが何をします?

何をします	だれが
<input checked="" type="checkbox"/> 気象情報・避難情報を確認	わたし
<input checked="" type="checkbox"/> 非常持ち出し品・備蓄品の確認	お母さん
<input type="checkbox"/> 必要なものの買い出し	
<input type="checkbox"/> 家具や家電などの2階等への移動	
<input type="checkbox"/> 家の周りの点検	お父さん
<input checked="" type="checkbox"/> 飛ばされそうなものの片付け	お母さん
<input type="checkbox"/> 池の氾濫の確認	
<input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話の充電	みんな
<input checked="" type="checkbox"/> 避難所の確認	お父さん
<input type="checkbox"/> 近所への声かけ	
<input type="checkbox"/> 家族や親せきと連絡を取り合う	
<input type="checkbox"/> 避難の支援者へ連絡	
<input type="checkbox"/> その他()	

③ 避難準備にかかる時間は?

90分(B)

④ 避難を決めてから避難場所に到着するまでの時間

(A) 20分

+

(B) 90分

↓

110分

■いっしょに避難する人

避難する時に支援が必要な人がいるかチェックしてみよう!!

お年寄り 赤ちゃん

障がい者 ヘット

■避難する時の持ち物

準備している避難用のセット

貴重品

携帯電話・充電器

薬

避難場所や時間、避難準備にかかる時間を考えます

避難するまでに「だれが」、「何を」するのかを考えます

一緒に避難する人や避難する時の持ち物を考えます

最後に

マイ・タイムラインを作成し、
いざというときのために日ごろから
避難への備えや意識を持ちましょう。

作成したマイ・タイムラインは、
家族で話し合いをして確認しましょう。
また、家の中のすぐに確認できるところに
貼っておくと良いでしょう。

