



マイ・タイムラインを つくろう

手 引 き

目 次

1. マイ・タイムライン作成にあたって	1
(1) マイ・タイムラインとは？	1
(2) 学ぶ意義	1
(3) 作成にあたってのポイント	1
(4) 準備するもの	2
2. マイ・タイムラインの指導例・ポイント	3
(1) 学習の流れ	3
(2) ワークシートの活用	4
(3) ワークシートの回答・記入例	8



1. マイ・タイムラインの作成にあたって

(1) 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できます。「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。

(2) 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。

大雨が降り、川から水があふれる前に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、それに応じた備えをしていく必要があります。安全な場所への距離、移動するスピードは人によって異なるため、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、慌てずに逃げる準備を整え、逃げ切れるタイミングで逃げ始めることが重要です。

いざという時に慌てずに行動するために、大雨が降る前から川の水があふれるまでの間に、いつ、何をするのかをあらかじめ時間軸を意識して整理することで、マイ・タイムラインの作成を行いましょう。

(3) 作成にあたってのポイント

【知る】

洪水ハザードマップを確認して、地域の水害リスクをチェック

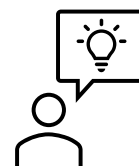
地域の特徴や水害に関する基本的なことを知っておくことが必要です。
わが身の水害リスクを認識することが、早めの非難の明確な動機づけにつながります。



【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を学ぶ

水害時に発令される警報などの種類を知り、その読み解き方を理解することが重要です。



【考える】

洪水時の具体的な行動をシミュレーション

【知る】で知ったこと・学んだことや、【気づく】で気づいたこと・理解したことを基に、個人の具体的な避難行動をマイ・タイムラインに落とし込んでいきます。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場所に貼っておくと良いです。



いつ	●台風の予報が出たら	●大雨・洪水注意報が出たら
	●大雨・洪水警報が出たら	●洪水注意報が出たら
	●避難判断水位に達したら	●緊急速報メールを受信したら など
何を	●どう避難するかをチェック	●近所に声かけ
	●私の家族の安否を確認	●水位をインターネットで確認
	●避難開始	●携帯電話を充電 など

■マイ・タイムライン記入シート

【考える】わたしのマイ・タイムラインをつくろう！！

	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	<input type="checkbox"/> 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"/> 氾濫警報情報	<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するかを確認する	危険な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】	危険な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

かいてみよう！！

1 右側①～④の避難所や時間、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
④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します？

何をします	だれが
<input type="checkbox"/> 気象情報・避難情報を確認	
<input type="checkbox"/> 非常持ち出し品・備蓄品の確認	
<input type="checkbox"/> 必要なもの買い出し	
<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	
<input type="checkbox"/> 飛ばされそうなものの片付け	
<input type="checkbox"/> 窓の鍵の確認	
<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電	
<input type="checkbox"/> 避難所の確認	
<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"/> 避難の支援者に連絡	
<input type="checkbox"/> 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 ペット

■避難する時の持ち物

(4)準備するもの

- マイ・タイムラインワークシート
- 住んでいる地域のハザードマップ
- 筆記用具

必要に応じて、パソコンやタブレットなど
その場で検索することができるよう
準備しておくこともおすすめです。

2

2. マイ・タイムラインの指導例・ポイント

(1)学習の流れ

以下に記した流れを参考に、マイ・タイムラインの作成を進めてみましょう。

時間	学 習 活 動	教 師 の 支 援
5分	■導入 ・マイ・タイムラインについて知る。	・知っている児童がいるか。 ・自分の命、家族の命を守るための意識を持つための大切な学びであることを説明する。
10分 〔15分経過〕	【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 ・ハザードマップについて知る。 ■地域で起こりやすい水害は？ ・どういった水害があるのかを確認	■ワーク：浸水深を確認する ・ハザードマップを確認して、自宅や学校の浸水深、自分の身に起こりやすい災害は何かを確認させる。 ■ワーク：起こりやすい水害を確認する ・自身の住んでいる地域で起こりやすい水害を確認させる。
10分 〔25分経過〕	【気づく】避難情報などを確認して、防災行動を時間軸で考えよう！！ ■取るべき行動を考えよう ・警戒レベルや避難のタイミング等について理解する。	・防災に関する警戒レベルが5段階になっていることや避難の段階を確認させる。 ■ワーク：取るべき行動を考える ・雨風が強くなり、川の水が氾濫するまでの状況において、それぞれがとるべき行動を考えさせる。
15分 〔40分経過〕	【考える】わたしのマイ・タイムラインをつくろう！！ ■マイ・タイムラインの作成 ・STEP1と2で学んだことを活かして、マイ・タイムラインを作成する	■ワーク：マイ・タイムラインの作成 ・STEP1と2で学んだことを活かした自身の避難行動を意識させる。 ・避難先までの時間や準備の時間などを考えさせる。 ・時間や警戒レベルを踏まえた取るべき行動のタイミングを考えさせる。
5分 〔45分経過〕	■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	・今回の学びを通して、逃げるための事前の準備や逃げ始めるタイミングの重要性を改めて確認する。 ・家でも家族と話したり、考えてみたりするよう促す。

(2)ワークシートの活用

ワークシートについては、【知る】、【気づく】、【考える】の3段階で学べるようになっていました。

【知る】、【気づく】では、「学ぼう！！」となっており理解を深める部分と、「かいてみよう！！」となっておりワークを行う部分にわかれています。【考える】では、実際にマイ・タイムラインをつくってみましょう。ワークシートの4ページ目は、マイ・タイムラインの作成例となっていますのでうまく活用してください。

【知る】ハザードマップを確認して、地域の水害を知ろう！！[P1]

- ハザードマップとは何かを知り、自身の住んでいる地域や学校の周りの災害が起きた場合の状況、避難場所などを確認する。

■児童の気づき

- ・ハザードマップについて知る。
- ・自分の家や学校の周りは安全かな、危険かな。避難場所はどこかな。

- 水害にはどういったものがあるのかを知り、左側で確認したハザードマップから、自身の住んでいる地域で起こりやすい水害を意識させる。

■児童の気づき

- ・河川の氾濫や土砂災害があるたいだね。
- ・家の近くには川があるから、河川の氾濫はあるかもしれないね。

【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： m 学校： m

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てむこと

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

- 地域のハザードマップを確認して、自宅や学校の浸水深を確認する。

- 自分の身に起こりやすい災害は何かを確認させる。

■児童の気づき

- ・学校は安全みたいだね。
- ・自宅は、3m～5m未満の区域になっているよ。

- 左側で確認したハザードマップを活用し、自分の住んでいる地域で起こりやすい水害を考えさせる。

■児童の気づき

- ・家の裏は山になっているから、土砂災害に注意が必要だね。

■記入例・回答例については、8ページ参照

4

【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！！[P2]

- 突発的に発生する地震とは異なり、水害は時間とともに進行する進行型災害であることの気づきを促し、時間軸で考える重要性を意識させる。
- 防災に関する警戒レベルが5段階になっていることを確認させる。
- それぞれの状況に合わせて、適切なタイミング、場所へ避難することを認識させる。
- 警戒レベル4までには必ず避難することを意識させる。

■児童の気づき

- ・天気に関する情報には、気を付けるべきレベルがあるね。
- ・時間が経って、ひどくなる前に避難が必要だよ。
- ・おばあちゃんと住んでいるから、早めに避難が必要かもしれないね。

【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 早期注意情報	大雨注意報 洪水注意報 大雨警報に切り替わる可能性が高い注意報	大雨警報 洪水警報	土砂災害警戒情報	大雨特別警報
市町村の情報		氾濫注意情報	氾濫警戒情報	氾濫危険情報	氾濫発生情報
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	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保 命の危険 直ちに安全確保！

【警戒レベル4までには必ず避難！】

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できるべき行動は？

雨風が強くなり、川の水が氾濫するまで	大雨や台風に関する気象情報が出された	大雨注意報・洪水注意報が出された	大雨警報・洪水警報が出された	土砂災害などが起こる可能性が高く、非常に危険な状態	避難完了	川の水が氾濫
あなたがとるべき行動をどうしむすんでみよう！	安全なところへ移動を始める	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	避難する時に持っていくものを準備する	高齢者や避難に時間がかかる人は避難を開始		

- 雨風が強くなり、川の水が氾濫するまでの流れを踏まえて、あなたがとるべき行動を考え、線で結ぶように促す。

■「かいてみよう！！」の回答例/児童の気づき

- ・上段の①～④に、下段の①～④が対応する。児童によっては、「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」が①、「避難する時に持っていくものを準備する」が②とする児童もいる可能性があるため、上記図に示した①～④は回答例とする。

【考える】わたしのマイ・タイムラインをつくろう！！[P3]

1 : 2 した手順にしたがって記入をしましょう。

■ 児童の気づき
 ・ハザードマップでは、浸水深が3m以上で1戸建てだから、学校に避難しないとイケないね。
 ・ハザードマップでは、浸水深が3m以上だけど、マンションの10階だから家のいる方が安心だね。
 ・避難場所までは、10分くらいかな。

① 避難場所と避難場所までの時間を考える

※避難場所については、状況に応じた避難場所として複数決めておく。

■ 避難場所の記載例

- ・避難場所(近くの避難所) 小中学校、公民館など
- ・避難場所はいくつか考えておきましょう 自宅、親戚宅、知人宅、職場など

※マンションなど2階以上に住んでおり、自宅の方が安全な場合もあるため、それぞれの状況に応じて考えることを促す。

② 避難までにだれが何をするのかを考える

- 「何を」については、あらかじめ記載がされているため、それぞれする必要があると考える項目にチェックをする。
- チェックした項目に関しては、「だれが」するのかを下線に記載する。

③ 避難の準備にかかる時間を考える

※避難準備は家族でそれぞれ分担して行うことなどを促す。家族としてすべての避難準備の時間がどれくらいかかるかを考えることを意識させる。

④ 避難を決めてから避難場所に到着するまでの時間を考える

※①③で考えた時間を合わせるとどれくらいになるのかを考える。

● 一緒に避難する人の中に支援が必要な人がいるかどうかや避難する時の持ち物を考えさせる。

【考える】わたしのマイ・タイムラインをつくろう！！

	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	☐ 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
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 【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

かいてみよう！！

1 右側①～④の避難所や時間、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

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します？

何をします	だれが
<input type="checkbox"/> 気象情報・避難情報を確認	
<input type="checkbox"/> 非常持ち出し品・備蓄品の確認	
<input type="checkbox"/> 必要なものの出し入れ	
<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	
<input type="checkbox"/> 飛ばされそうなものの片付け	
<input type="checkbox"/> 窓の鍵の確認	
<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電	
<input type="checkbox"/> 避難所の確認	
<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"/> 避難の支援者に連絡	
<input type="checkbox"/> 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着くまでの時間

(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 ペット

■ 避難する時の持ち物

■ 避難場所を書いて、意識させる

- ・下段の①で、考えた避難場所を記載する。
- ・避難場所を複数書いた場合には、避難場所到着までの流れが、どのように異なるかを考える。

■ 「避難開始」「避難完了」の記載<重要>

- ・「避難開始」「避難完了」の時間を考え、記載する。
- ・避難場所までの時間を考え、いつ避難を開始するのか、いつまでには避難を完了しておくのかを意識させる。警戒レベル4までには、避難が完了しておかないといけなことを意識させる。

■ わたしや家族がとるべき行動を考える

- ・下段の②で、することにチェックした内容をどのタイミングで行うのかを意識して記載するように促す。この時に、「避難開始」「避難完了」のタイミングや①と③、④で考えた避難場所や時間も意識する。

■ 児童の気づき

- ・おばあちゃんがいるから、早めに避難を開始しないといけないね。
- ・避難する荷物も、あらかじめ準備しておく 避難までの時間がかからないね。

■ 記入例・回答例については、9 ページ参照

(3)ワークシートの回答・記入例

【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！！

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。

●●市ハザードマップ

避難場所一覧

避難先の位置・名称

連絡先一覧

〇〇小学校

〇〇中学校

〇〇市役所

〇〇警察

〇〇病院

〇〇ガス

〇〇ライフライン管理機関

かいてみよう！！ 浸水深はどうか？

自宅： m 学校： 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

豊川 川の防災情報 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。

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
河川の氾濫	土砂災害
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
高潮による氾濫	

【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！！

【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				
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	大雨警報に切り替わる可能性が高い注意報	大雨警報 洪水警報	土砂災害警戒情報
市町村の情報		氾濫注意情報	氾濫警戒情報	避難指示	大雨特別警報
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	緊急安全確保 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？

あなたとるべき行動

- 安全なところへ移動を始める
- 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
- 避難する時に持っていくものを準備する
- 高齢者や避難に時間がかかる人は避難を開始

【考える】わたしのマイ・タイムラインをつくろう！！ [P3]

【考える】わたしのマイ・タイムラインをつくろう！！

	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	<input type="checkbox"/> 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 【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】
わたしが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 お母さんが外の植木鉢を家の中に入もらう 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

気象情報・避難情報を確認 わたし

非常持ち出し品・備蓄品の確認 お母さん

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 お父さん

家の周りの点検 お母さん

飛ばされそうなものの片付け みんな

窓の鍵の確認 お父さん

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

避難の支援者に連絡

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 ペット

■ 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