

「ひろしまマイ・タイムライン」



本資料は、作成者：小松宏氏（広島県自主防災アドバイザー）の了解を得て、大竹市がHP用に加工し公開したものです。

マイ・タイムラインとは？

マイ・タイムラインとは、住民一人ひとりのタイムラインであり、台風の接近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、避難行動の目安**とするものです。

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ています。

災害から逃れる方法

早めの避難

災害からの避難(ひなん)

安全なうちに避難行動を
はじめ、そして終える

→ 災害が起きる前

安全な場所で起きた災害
から身を守りながら生活する

→ 災害が起きた後

多くの人は
避難しない・・・

避難とは??

出典:映画「シン・ゴジラ」
内閣総理大臣臨時代理
里見裕介(平泉成)がゴジラへ
の熱核攻撃前に言ったセリフ

**「避難とは住民に生活を
根こそぎ捨てさせることだ」**



簡単ではない!!!

問17 あなたは、避難しましたか。

ここでいう「避難」とは、避難場所など自宅以外の安全な場所へ移動することのほか、自宅の上階などに移動した場合も含まれます。

無回答

4.2

避難した
22.1

(n=858)

(%)

避難しなかった
73.7

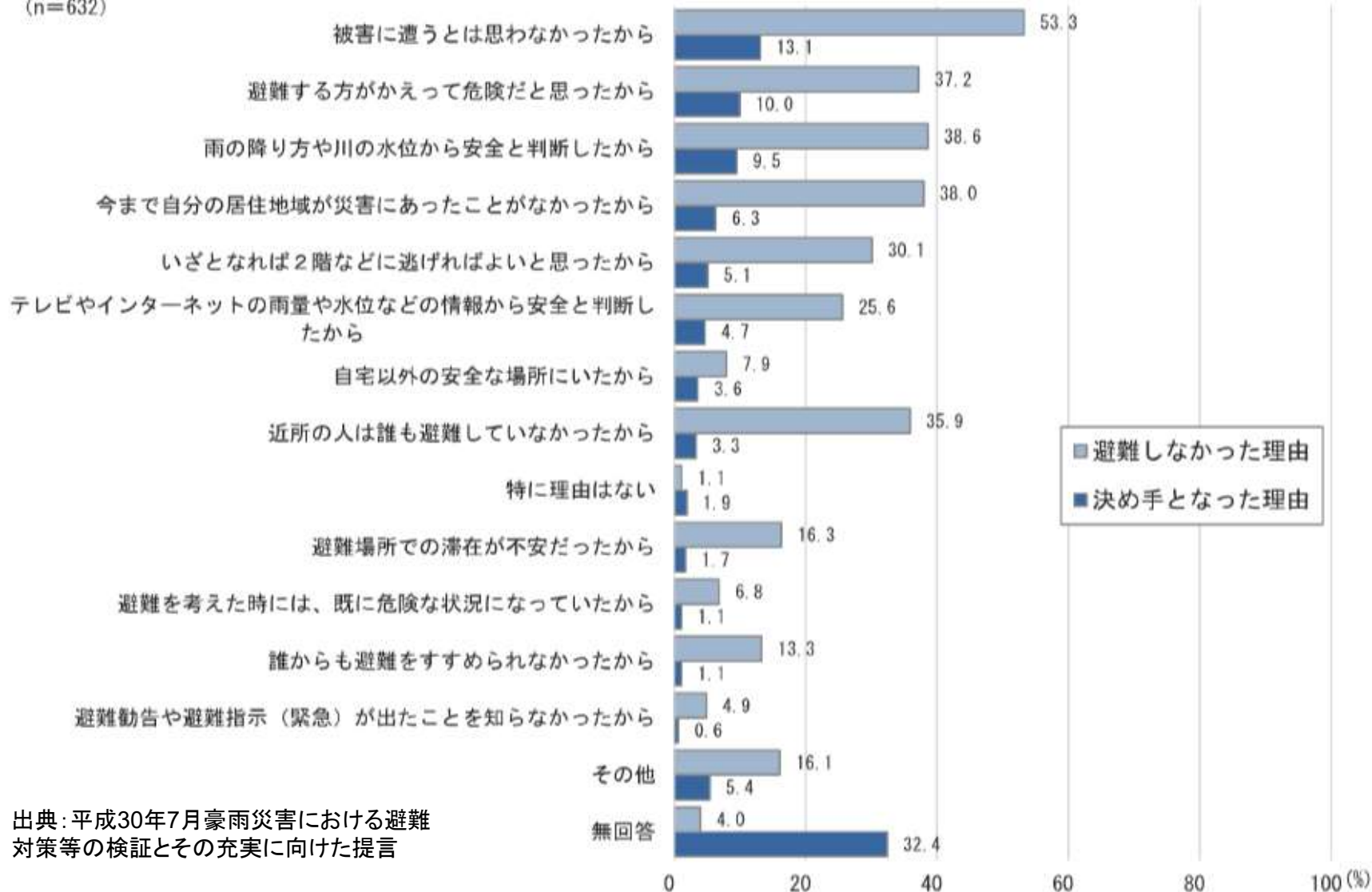
出典：平成30年7月豪雨災害における避難
対策等の検証とその充実に向けた提言
URL

【 <https://www.city.hiroshima.lg.jp/uploaded/attachment/54796.pdf>】

問 18 避難しなかった理由を、教えてください。

(避難しなかった理由：複数回答、決め手となった理由：単一回答)

(n=632)

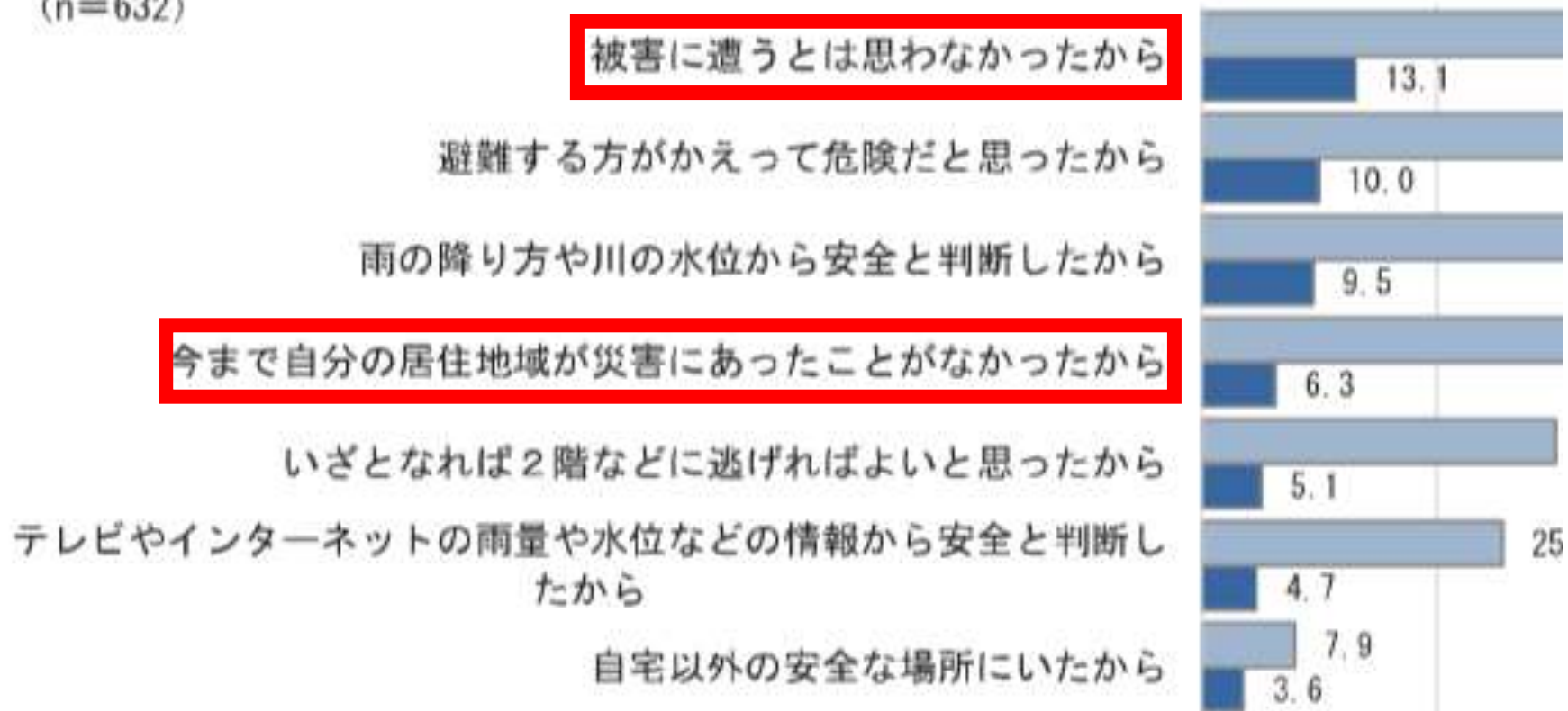


出典：平成30年7月豪雨災害における避難対策等の検証とその充実に向けた提言

問 18 避難しなかった理由を、教えてください。

(避難しなかった理由：複数回答、決め手となった理由：単一回答)

(n=632)



出典：平成30年7月豪雨災害における避難
対策等の検証とその充実に向けた提言

もし、今災害がおこったら……

サバイバル10-80-10理論

10 適切な行動をとる人

80 ショック状態におちい
凍いつく人

10 我を失い、非建設的
な行動をとる人

「これくらいなら大丈夫」

→ 正常性バイアス

「皆と一緒にだから大丈夫」

→ 多数派同調バイアス

「現状のやり方が慣れている」

→ 現状維持バイアス

「自分には悪いことは起こらないだろう」

→ 楽観バイアス

「脳が処理できなくなり思考停止に陥る」

→ 凍りつき症候群 など

心の緊急スイッチをいれる

「ひろしまマイ・タイムライン」とは、 **「自らの防災行動計画」** です！

いつのタイミングで何をすべきか？

- 自宅の被災リスクは？
- 避難するまでに準備することは？
- いつ避難する？
- どこに避難する？
- 避難経路は？
- 地域の誰に避難を呼びかける？



「ひろしまマイ・タイムライン」取組の背景

マイ・タイムラインの作成に取り組むことにより、
「自らの命は自らで守る」という防災意識を醸成
(少しずつ特定の雰囲気や考え方などを形成する)



平成30年7月豪雨災害の課題等を踏まえ、
国（内閣府）からも、行政主体の取組（公助）から
住民が自らの命は自らで守る（自助・共助）の取り
組みを支援するよう方向転換。

平成30年12月

中央防災会議・防災対策実行会議

7月豪雨による水害・土砂災害からの避難に関するワーキンググループの報告書

【http://www.bousai.go.jp/fusuigai/suigai_dosyaworking/pdf/honbun.pdf】

平成30年7月豪雨を踏まえた

水害・土砂災害からの避難のあり方について

(報 告)

平成30年12月

中央防災会議 防災対策実行会議

平成30年7月豪雨による水害・土砂災害からの避難に関する
ワーキンググループ

※**中央防災会議**は、災害対策基本法に基づいて設置された**重要政策に関する会議**（内閣及び内閣総理大臣を助ける「**知恵の場**」としての機能）。内閣総理大臣を長とし、内閣府に事務局を置く会議である。

ウィキペディア (Wikipedia) より

平成30年12月 中央防災会議・防災対策実行会議

7月豪雨による水害・土砂災害からの避難に関するワーキンググループ

＜国民の皆さんへ ～大事な命が失われる前に～＞

- **行政が一人ひとりの状況に応じた避難情報を出すことは不可能です。自然の脅威が間近に迫っているとき、行政が一人ひとりを助けに行くことはできません**

行政は万能ではありません。皆さんの命を行政に委ねないでください。

平成30年7月豪雨を踏まえた水害・土砂災害からの避難のあり方について（報告）より抜粋

「ひろしまマイ・タイムライン」取組の背景②

マイ・タイムラインの作成に取り組むことにより、
「自らの命は自らで守る」という防災意識を醸成

平成30年7月豪雨災害の課題等を踏まえ、
国（内閣府）からも、行政主体の取組（公助）から
住民が自らの命は自らで守る（自助・共助）の取組みを支援するよう方向転換。

家庭学習など、家族で作成することによって、

- 災害を**自分ごと**として認識する
- つくったマイ・タイムラインを**自分への約束として認識し、家族での早めの避難を確実にしていく**

ことも目的としている。

「ひろしまマイ・タイムライン」 教材セットの内容

- マイ・タイムライン作成ガイドブック
- マイ・タイムラインシート・必要な情報シート (2枚両面)
- 「行動」シール



デジタル版も
あります!

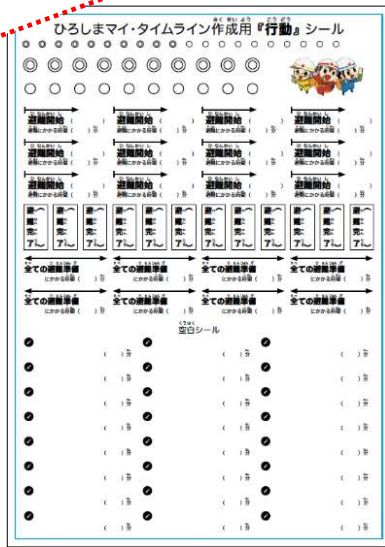
台風が近づいているとき・大雨が長引くとき・短時間の急激な豪雨が発生するとき
風水害が発生するおそれのある「3つの気象状況」を
想定して、取るべき行動をシミュレート!



作成ガイドブック



マイ・タイムラインシート



「行動」シール

2. 避難情報や防災気象情報を確認する

令和3年5月20日から避難情報が変更されました！

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報	
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保※1	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
＜警戒レベル4までに必ず避難！＞				
4	災害の おそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示 (注)	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3	災害の おそれあり	危険な場所から高齢者等は避難※2	高齢者等避難	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	今後気象状況悪化 のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

※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は必ず発令されるものではない

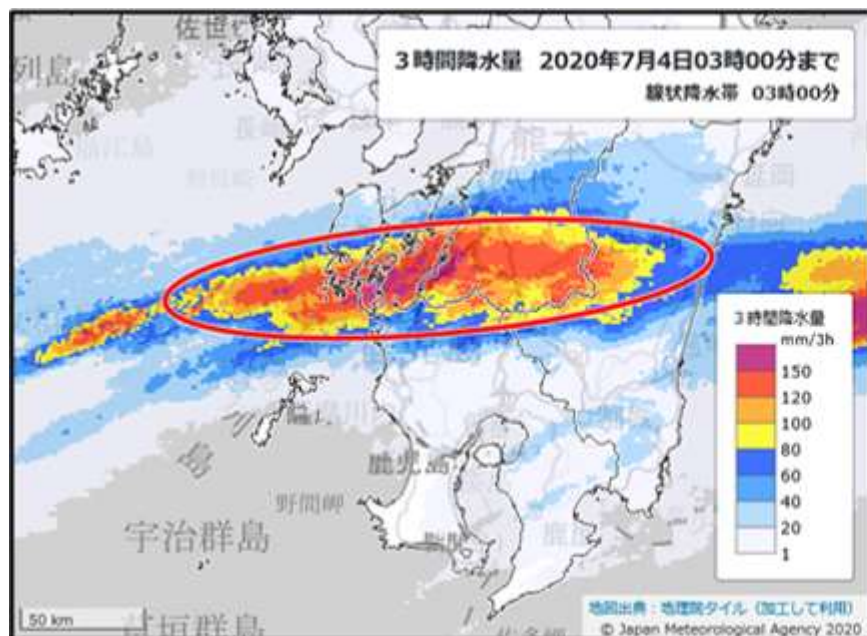
※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人にも必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり危険を感じたら自主的に避難するタイミングである

(注) 避難指示は、現行の避難勧告のタイミングで発令する

出典：内閣府 令和元年台風第19号等を踏まえた避難情報及び広域避難等に関するサブワーキンググループ 最終とりまとめ

「**顕著な大雨に関する情報**」は、大雨による災害発生
の危険度が急激に高まっている中で、線状の降水
帯により非常に激しい雨が同じ場所で**降り続いてい
る状況**を「**線状降水帯**」というキーワードを使って
解説する情報です。

この情報は**警戒レベル相当情報**を補足する情報で
す。**警戒レベル4相当以上**の状況で発表します。



大雨災害発生の危険度が急
激に高まっている線状降水帯
の雨域

「ひろしまマイ・タイムライン」を
つくりましょう!



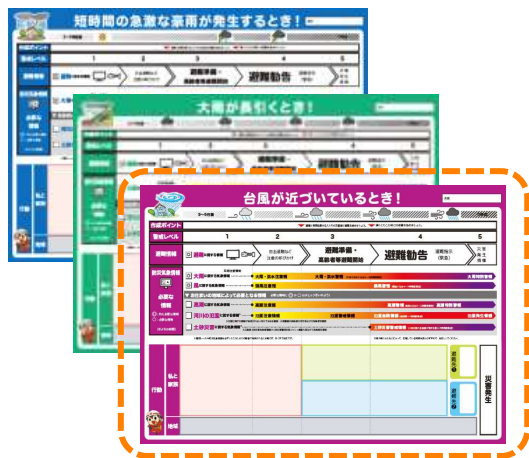
マイ・タイムラインシートの選択

「ひろしまマイ・タイムライン」には

- 台風が近づいているとき
 - 大雨が長引くとき
 - 短時間の急激な豪雨が発生するとき
- の3つのマイ・タイムラインシートがあります。



本日は、3つのマイ・タイムラインシートのうち、
「台風が近づいているとき」を用います。



台風が近づいているとき!

3~5日前

警戒レベル	1	2	3	4	5
避難情報	避難に関する情報	自主避難など 注意の呼びかけ	避難準備・ 高齢者等避難開始	避難勧告	避難指示 (緊急)
防災気象情報	大雨に関する気象情報	大雨・洪水注意報	大雨・洪水警報	暴風警報	大雨特別警報
必要な 情報	高潮に関する気象情報	高潮注意報	高潮警報	高潮特別警報	高潮特別警報
	河川の氾濫に関する気象情報	氾濫注意情報	氾濫警戒情報	氾濫危険情報	氾濫発生情報
	土砂災害に関する気象情報	土砂災害警戒情報	土砂災害警戒情報	土砂災害警戒情報	土砂災害警戒情報

私と家族

行動

地域

避難先①

避難先②

災害発生

作成例

パッケージ内側にあります。

山や川の近くにお住まいの方のマイ・タイムライン

私(10歳) お父さん(35歳) お母さん(34歳)
おじいちゃん(65歳) おばあちゃん(64歳)

台風が近づいているとき!

3~5日

作成ポイント	※避難準備を完了するまで避難所へ避難しないこと。 ※避難所は必ずしも避難所ではありません。				
警戒レベル	1	2	3	4	5
避難情報	避難に関する情報		帰宅遅延など注意の呼びかけ	避難準備・高齢者等避難開始	避難勧告 <small>避難指示(緊急)</small>
防災気象情報	大雨に関する気象情報 <small>平成28年度版</small>		大雨・洪水注意報	大雨・洪水警報	大雨特別警報
必要な情報	お住まいの地域によって必要となる情報 <small>(※数値は①#06+0307-1123)</small>				
河川の氾濫に関する情報	高潮に関する気象情報		高潮注意報	高潮警報	高潮特別警報
土砂災害に関する気象情報	河川の氾濫に関する情報		土石流注意情報	土石流警戒情報	土石流危険情報
土砂災害に関する気象情報	土砂災害に関する気象情報		土砂災害警戒情報	土砂災害危険情報	土砂災害特別警戒情報

全ての避難準備にかかる時間を踏まえて、早めに取り掛かりましょう。

避難に時間を要する人(高齢の方、障害のある方、乳幼児など)は、早めの避難が必要です。

警戒レベル4で全員避難!

近所や友人と避難を呼びかけあうことが、避難行動につながります。避難所だけでなく、安全な場所にある親戚や知人の家など、複数の避難先を確保しておきましょう。

私と家族

お母さん(34歳)が避難所へ行く	お父さん(35歳)が避難所へ行く
おじいちゃん(65歳)が避難所へ行く	おばあちゃん(64歳)が避難所へ行く
私(10歳)が避難所へ行く	お母さん(34歳)が避難所へ行く
お父さん(35歳)が避難所へ行く	おじいちゃん(65歳)が避難所へ行く
おばあちゃん(64歳)が避難所へ行く	私(10歳)が避難所へ行く
お母さん(34歳)が避難所へ行く	お父さん(35歳)が避難所へ行く
おじいちゃん(65歳)が避難所へ行く	おばあちゃん(64歳)が避難所へ行く
私(10歳)が避難所へ行く	お母さん(34歳)が避難所へ行く
お父さん(35歳)が避難所へ行く	おじいちゃん(65歳)が避難所へ行く
おばあちゃん(64歳)が避難所へ行く	私(10歳)が避難所へ行く

地域

お母さん(34歳)が避難所へ行く	お父さん(35歳)が避難所へ行く
おじいちゃん(65歳)が避難所へ行く	おばあちゃん(64歳)が避難所へ行く
私(10歳)が避難所へ行く	お母さん(34歳)が避難所へ行く
お父さん(35歳)が避難所へ行く	おじいちゃん(65歳)が避難所へ行く
おばあちゃん(64歳)が避難所へ行く	私(10歳)が避難所へ行く
お母さん(34歳)が避難所へ行く	お父さん(35歳)が避難所へ行く
おじいちゃん(65歳)が避難所へ行く	おばあちゃん(64歳)が避難所へ行く
私(10歳)が避難所へ行く	お母さん(34歳)が避難所へ行く
お父さん(35歳)が避難所へ行く	おじいちゃん(65歳)が避難所へ行く
おばあちゃん(64歳)が避難所へ行く	私(10歳)が避難所へ行く

災害発生

避難先①

避難先②

マップを確認したら、自宅土砂災害のおそれがある市町で高潮のおそれがあった。

マイ・タイムラインの作成手順

ステップ1 「マイ・タイムライン」の作成準備

- ✓ ハザードマップの確認
- ✓ 避難情報，気象情報の確認



ステップ2 「マイ・タイムライン」シートの作成

- ✓ 避難先の記入
- ✓ 避難のタイミングの設定
- ✓ 避難までの準備行動の記入
- ✓ 地域に関する行動の記入

