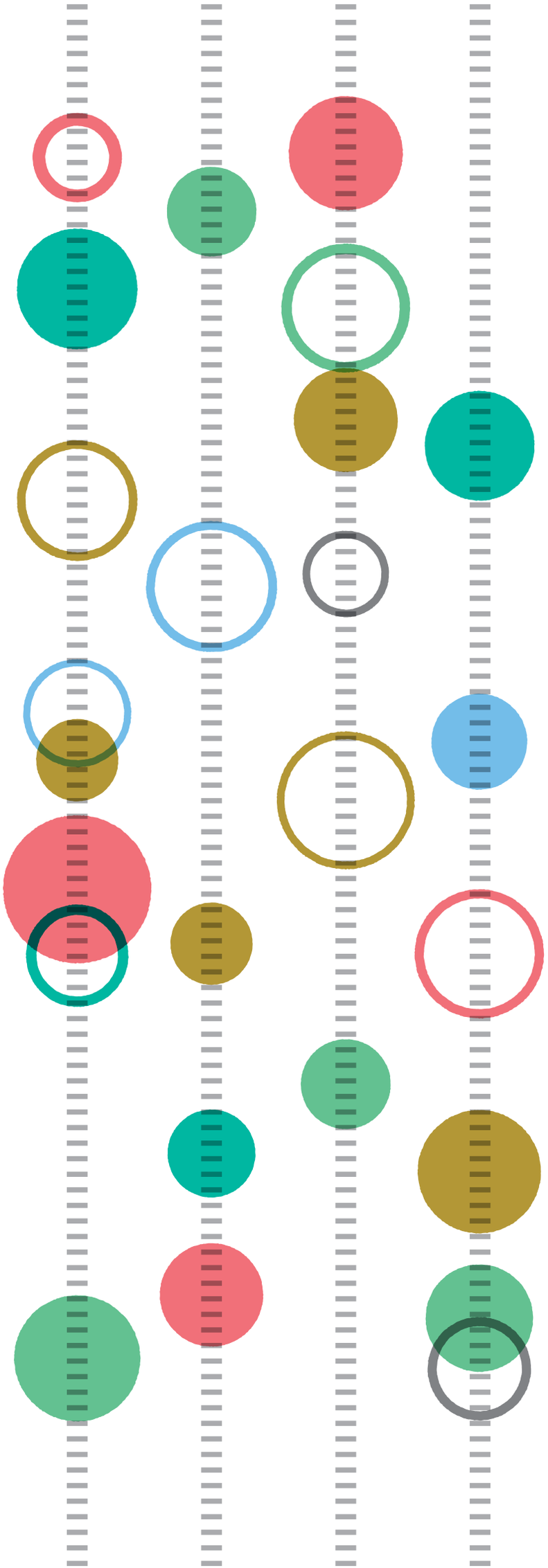


命を守るための、”知る“、”気づく“、”考える“。

MY TIMELINE

MY TIMELINE

「避難」とは、「難」を避け安全を確保すること。

マイ・タイムライン

かんたん検討ガイド

普及のための手引き［ステージ1］

国土交通省
Ministry of Land, Infrastructure and Transport

Fail to escape 0

「逃げ遅れゼロ」実現のために、マイ·タイムラインを多くの人へ。

マイ·タイムラインとは　About MY TIME LINE

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。
台風の接近などによって河川の水位が上昇した場合などに、
住民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、
自分自身の行動のチェックリスト、
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。
各地で毎年のように大規模な洪水が発生し、すでに異常気象が日常となりつつある今、
「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必須となってきました。
この“かんたん検討ガイド”では、洪水からの「逃げ遅れゼロ」を目指し、
マイ·タイムラインの作成をサポートします。

まずは、マイ・タイムラインの基本の“き”から検討をスタート！

ひとえに「洪水リスク」といっても、発生過程や時々の住民の状況によって、逃げ方や対処方法は変化します。しかし、あらゆる状況を一度にシミュレーションするのは簡単ではありません。そこで、マイ・タイムラインの検討段階を「ステージ1～3」までの3段階に分け、「ステージ1」の検討結果を基に、「ステージ2」、「ステージ3」の検討を住民一人ひとりが自ら考え、進めていくことを促すことが重要です。本検討ガイドでは、「ステージ1」の検討方法について分かりやすく解説していきます。

［マイ·タイムライン検討の3つのステージ］

ステージ1

洪水リスクを知り、1つの状況で
基本的な逃げ方を考える



ステージ2

洪水について、
異なる状況ごとの
複数の逃げ方を考える



夜間だったら？　休日だったら？　職場にいたら？

ステージ3

洪水以外の
災害リスクも考慮して、
複数の逃げ方を考える



土砂災害が起きたら？　内水氾濫が起きたら？

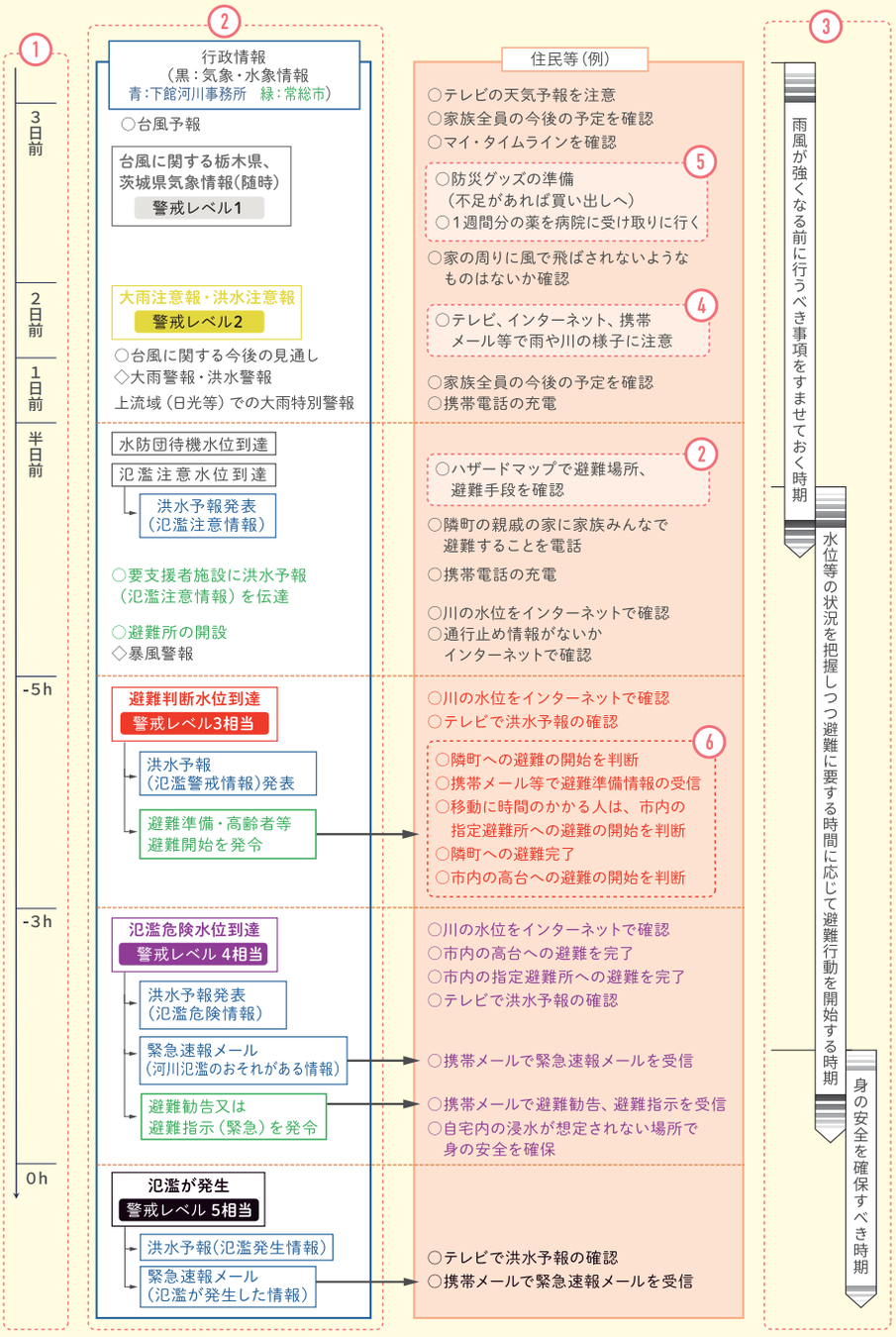
各ステージを「我がこと」として考えることが、マイ·タイムライン検討のゴール！

MY TIME LINE　マイ・タイムライン完成イメージ

河川水位は急激に上昇することもありますので、ご注意ください

マイ・タイムラインの検討は、洪水ハザードマップなどを用いて居住地などの自ら関係する水害リスクや入手する防災情報を“知る”ことから始まり、避難行動に向けた課題に“気づく”こと、どのように行動するかを“考える”ことを促します。その結果を以下のように整理していきましょう。

常総市 根新田地区　〇〇家　鬼怒川マイ・タイムライン　　作成年月日 2020年 2月 12日



POINT 1
災害の発生時点を「ゼロ・アワー」と定めます。「ゼロ・アワー」から時間を遡り、個々の防災行動を実施するタイミングと防災行動に必要な時間を整理していきます。

POINT 2
地域のハザードマップやタイムラインなどを確認し、どのタイミングでどのような情報が得られるのかを整理します。なお、河川水位は、突然上昇することもありますので、継続的に河川水位に注意しましょう。

POINT 3
事前準備、避難開始までの行動、身の安全の確保という流れで、それぞれの時期に行う内容を検討します。

POINT 4
防災気象情報をどのように得るのか、あらかじめ取得方法を確認しておきます。

POINT 5
災害後に避難生活がつづくことも想定し、事前の備えをしておきます。

POINT 6
災害情報と照らし合わせ、避難を開始するタイミングを明確にしておきます。

各市区町村の「避難勧告等の発令に着目したタイムライン」を活用

自分自身が防災行動を起こすタイミングとして、多くの住民が行政情報をトリガーと考えます。このため、マイ・タイムラインの検討を行う際には、各市区町村が策定した「避難勧告等の発令に着目したタイムライン」に照らし合わせ、住民一人ひとりが行動を決めていくことで、円滑なマイ・タイムラインの検討が可能となります。

※茨城県常総市の住民が作成したマイ・タイムラインを例に作成　※時間はあくまで想定です。
※河川の水位の上昇速度は、雨の降り方や河川の規模により異なりますので、時間の設定には、河川管理者等と相談して決めることが大切です。

この内容の整理をしっかりと！

- 住んでいる地域には、どのような水害リスクがあるのか
- 水害リスクに対して、どのような避難行動をとれば良いのか
- どのタイミングで避難行動をとることが望ましいのか

川に関する情報　http://www.river.go.jp/

パソコン、スマートフォン・携帯電話で、川の防災情報ホームページにアクセスすると、水位観測所のリアルタイム情報、河川の洪水予報を確認できます。

マイ・タイムライン
かんたん検討

STEP 1. 知る

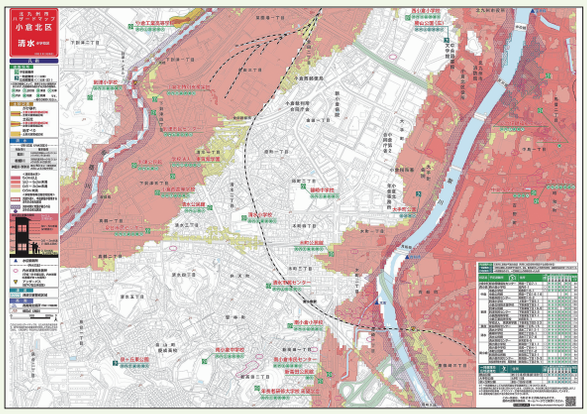
洪水ハザードマップを確認して、地域の水害リスクをチェック



マイ・タイムラインの検討過程では、洪水ハザードマップを活用し、住民一人ひとりが自分自身の置かれている環境を再認識し、それぞれの人に合った避難に必要な情報・判断・行動を把握することが重要となります。
しかし、検討対象となる住民一人ひとりの水防災に関する知識・意識・経験は異なり、
また、洪水ハザードマップの内容を十分に理解していない住民も少なくありません。

我が身の水害リスクを認識することが、早めの避難の明確な動機づけにつながります。

[STEP 1]ではまず、住民と同じ目線で、浸水深、浸水継続時間、家屋倒壊等氾濫想定区域などの水害リスク情報について確認し、住民自身が水害リスクを知ることができる場をつくることが必要です。その際に、洪水ハザードマップと併せて、氾濫シミュレーションを地図上にアニメーションで表示できる「浸水ナビ(地点別浸水シミュレーション検索システム)」や、国土地理院が提供している「治水地形分類図」、地形の高低が分かる「色別標高図」を活用することも有効です。また、実際の洪水被害の写真や映像、その地域で昔水害があったことを知る人の体験談なども共有することで、住民一人ひとりが水害リスクについてリアリティを持って“我がこと化”することができ、避難行動の動機づけにつながります。

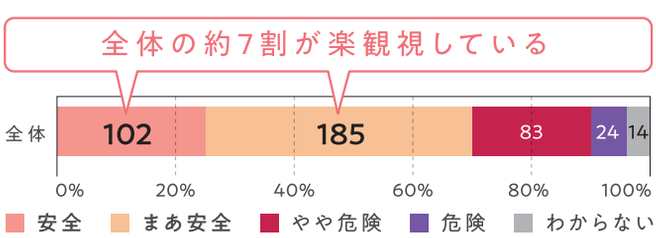


[水害ハザードマップ参考例]
北九州市の学校区単位のハザードマップ
https://www.city.kitakyushu.lg.jp/files/000833858.pdf

約7割の住民が、地域の洪水危険性を楽観視。

平成30年7月豪雨時の大雨特別警報発表地区(一部)の在住者を対象に、災害リスクの調査を行ったところ、洪水の可能性がある「低地」居住者の約7割が、居住地の洪水危険性を楽観視していたことが分かりました。

[災害リスクの調査] Q.移住地の洪水危険性は

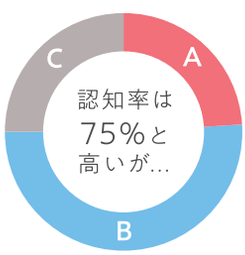


出典:平成30年7月豪雨による水害・土砂災害からの避難に関するワーキンググループ
第1回「資料4」(平成30年10月16日)静岡大学 牛山教授による調査結果より

ハザードマップの内容を理解している住民は、全体のわずか2割程度!

平成30年7月豪雨において被災した岡山県倉敷市真備地区において、ハザードマップに関する調査を実施。倉敷市では、ハザードマップを各戸配布等の周知施策も実施しており、その存在の認知率は75%と高かったものの、内容をしっかりと理解している人はわずか24%に過ぎませんでした。

[ハザードマップに関する調査]
Q.ハザードマップについて知っていますか?



A.内容を理解していた人
わずか…24%

B.見たことはある…51%

C.知らなかった…25%

出典: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
第1回「資料4」(平成30年10月16日)兵庫県立大学 阪本准教授による調査結果より

マイ・タイムライン
かんたん検討

STEP 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を学ぶ



[STEP 2]では、上流部の降雨や水位などの防災情報とその入手方法と共に、
タイムラインの基本的な考え方を住人一人ひとりに理解してもらいます。突発的に発生する地震とは異なり、
水害は時々刻々と進行する進行型災害であることの気づきを促し、時間軸で防災行動を考える重要性を伝えます。

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。

各自治体が鋭意取り組んでいる対象河川の雨量や水位観測所のデータなど防災情報の取得方法を伝えると共に、それらの情報の読み解き方も住民に理解してもらう必要があります。また、水害発生時に発令される警報の種類や、それぞれの警報が表す危険度についても正しく理解できるようにしていくことで、適切なタイミングでの避難を促します。

⚠ 5段階警戒レベルに応じて発表される防災気象情報とその活用例

危険度 小 → 大

警戒レベル	気象庁等の情報	避難行動（とるべき行動）
lebel 1	□ 早期注意情報（警報級の可能性）	災害への心構えを高める
lebel 2	□ 大雨注意報洪水注意報 □ 大雨警報に切り替える可能性が高い注意報 □ 高潮注意報　□ 注意（注意報級）　□ はん濫注意情報	ハザードマップ等で避難行動を確認
lebel 3	□ 大雨警報・洪水警報 □ 高潮警報に切り替える可能性が高い注意報 □ 警戒（警報級）　□氾濫警戒情報	土砂災害警戒区域や急激な水位上昇のおそれがある河川沿いにお住いの方は、避難準備が整い次第、避難開始。高齢者等は速やかに避難
lebel 4	□ 土砂災害警戒情報　□ 高潮警報　□ 高潮特別警報 □ 非常に危険　□ 極めて危険　□ はん濫危険情報	速やかに避難 避難を完了
lebel 5	□ 大雨特別警報　□ はん濫発生情報	災害がすでに発生しており、命を守るための最善の行動をとる

避難行動に向けた課題に“気づく”ためのワークショップを！

▶ワークショップについて詳しくはP6へ

マイ・タイムラインは個人に紐付き検討されるものですが、避難行動に向けた留意点や課題を一人ですべて想定するのは簡単ではありません。住民同士の積極的な意見交換が生まれる場を行政が主体となり設定していくことで、留意点や課題への新たな“気づき”が生まれるとともに、「自助」から「共助」への意識の変化や地区防災計画の検討への発展も期待できます。

STEP 3. わたしのマイ・タイムラインを考える

洪水時の具体的な行動をシミュレーション



[STEP 1]で学んだ自分が暮らす地域の水害リスクと、[STEP 2]で理解した水位の上昇に伴い発信される情報を基に、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みます。
安全に避難するためにどのような順序で防災行動を行うべきかを、避難勧告等の行政が発信する情報のタイミングに合わせて考えていきます。また、乳児や高齢者、ペットがいるご家庭では早めの避難を心がけるなど、住民それぞれの状況に合わせたプランニングが重要です。

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
- 洪水予報が出たら
- 避難判断水位に到達したら
- 緊急速報メールを受信したら　etc...

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
- 近所に声がけ
- 水位をインターネットで確認
- 携帯電話を充電
- 祖父の薬の用意　etc...

親戚や友人宅への移動も避難方法のひとつ。

多くの住民は「避難」と聞くと、自治体が指定している避難所に避難することを想像してしまいがちですが、「避難」とは、安全を確保することです。そのため、洪水の場合は、地震とは違い、洪水ハザードマップを確認し、浸水しない場所を避難先と考えることができるため、必ずしも市区町村が指定する避難場所だけではないことを住民に理解してもらうことも大切です。

事前の“知る”、“気づく”、“考える”で、いざという時の“行動する”をスムーズに。

マイ・タイムラインの検討は、洪水ハザードマップ等を用いて居住地などの自ら関係する水害リスクや入手する防災情報を“知る”ことから始まり、避難行動に向けた課題に“気づく”ことを促し、どのように行動するかを“考える”場面を創出することが重要です。また、マイ・タイムラインを一度作成しただけで安心せず、日常的に“知る”、“気づく”、“考える”という習慣づけをし、マイ・タイムラインのアップデートを繰り返すことで、有事の際に正しい判断のもと、的確な行動をとれるようになります。

「我がこと」として考えることが重要！

知る



居住地などの水害リスクを日頃からチェック！

気づく



避難行動の妨げになる課題を事細かに確認！

考える



状況に合わせた複数の避難パターンを想定！

［万が一の非常時には］

ためらわずに行動を！



ワークショップで、マイ･タイムライン検討をサポート

WORK SHOP

「自助」から「共助」への展開で、新たな気づきと、地域全体の防災力の向上を。

マイ･タイムラインの検討をワークショップ方式で行うことにより、住民同士の意見交換を通して、ひとりでは気づかなかった「避難の備えやタイミング」、「避難場所の選定や逃げ方」を知ることができます。このため、ワークショップ方式による検討の場合は、居住環境や洪水リスクが比較的似ている住民を同じテーブルにするなどの工夫を行いましょう。行政の人間が一方的に講義を行うのではなく、住民と一緒に考えるスタンスでワークショップを進行することで、活発な意見交換がなされるようになります。また、状況に応じて参加者各々に寄り添って検討を援助する進行補助員を配置することも重要です。





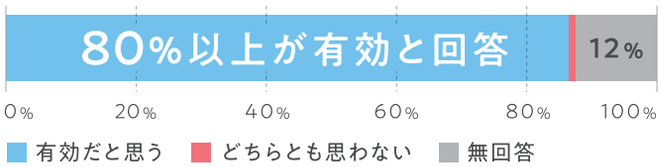
※平成29年2月に撮影したものです。今後は新しい生活様式にのっとり、工夫して行うことが必要です。

8割以上の人が、マイ･タイムライン検討の有効性を実感

令和元年度に実施した各地の検討会に参加した住民を対象に行ったアンケート調査では、多くの住民が、洪水からの逃げ遅れに対して「有効だと思う」と回答。自由記入欄に記載された意見からは、自分自身だけでなく地域の方の意見を参考にしながら計画を立てることの大切さを実感したという前向きな内容が多く見られました。

［検討会に参加した住民へのアンケート］

Q.洪水からの逃げ遅れに対してマイタイムラインは有効だと思いますか？



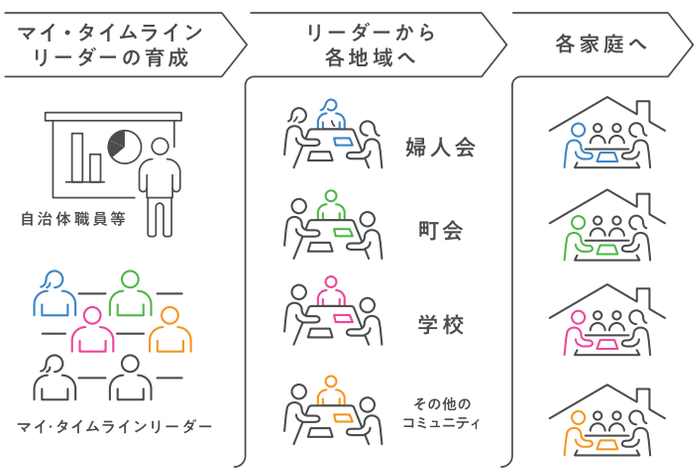
［自由記入欄回答例］

- 実際に洪水が起きる時にどう動けば良いかシミュレーションできるから。
- この作成活動により「行動する必要性」を認識する大切さが分かるのでは、と思います。
- 私たちは関係ないと思っている人が多いと思うので、自覚をうながすためにもとても良い試みだと思う。

地域のマイ･タイムラインリーダーを育成して、より効率的に！

マイ･タイムラインの検討を市区町村で広めていくためには、地域住民の中に、マイ･タイムラインの検討をサポートする人材（マイ･タイムラインリーダー）を確保することが有効です。マイ･タイムラインリーダーは、平時に地域住民に対しての検討を支援するだけでなく、災害時に多くの住民が早めの避難行動をとれるよう地域への声かけや避難に関する情報を拡散するなど避難インフルエンサーとしての役割も期待でき、地域の防災力向上の要としての活躍が大いに期待されます。
マイ･タイムラインリーダーには、自主防災組織や自治会の会長のような防災時にリーダーとなれる人で、防災士のような情報リテラシーに長けた人が適任です。

［マイ･タイムラインリーダー普及イメージ］



MY TIME LINE

マイ･タイムライン検討支援 SUPPORT TOOLS

マイ･タイムラインの有効性に関する動画

マイ･タイムラインの概要を分かりやすく動画で解説。マイ･タイムラインが無い場合と、マイ・タイムラインがある場合の行動の違いをアニメーションで分かりやすく紹介しています。また、過去に起きた水害の記録映像も収録されており、住民のマイ･タイムライン検討の動機づけにも役立つ動画となっています。

みんなでマイ･タイムライン



マイ･タイムラインで逃げ遅れゼロ
～洪水からの自分の逃げ方を考えよう～

About NIGE KID

小学生でもマイ・タイムラインをかんたんに作れる「逃げキッド」

マイ･タイムラインを小学生でもかんたんに作れることをテーマに考えられた「逃げキッド」。このツールを活用すれば、子どもから大人まで、誰でもマイ･タイムラインの骨格を手軽に組み立てることができます。



逃げキッド

逃げキッドの使い方［動画とガイドで、逃げキッド］

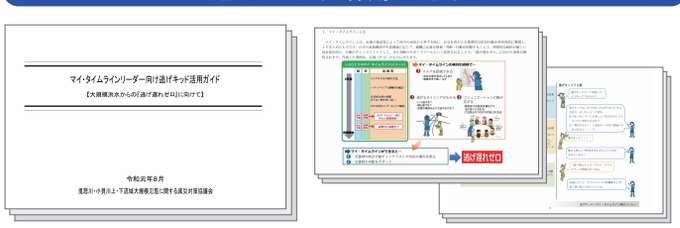
住民自身でマイ・タイムラインを勉強できるツールとして、逃げキッドの使い方をアニメーションで分かりやすく解説した動画を用意しています。また、地域のマイ･タイムラインリーダーが「逃げキッド」を活用して、マイ･タイムラインを検討していく際の留意事項と講座をより良くするための話し方の工夫や解説する際のシナリオ例などを取りまとめた「マイ･タイムラインリーダー向け逃げキッド活用ガイド」もWebサイトからダウンロードしていただけます。

逃げキッド動画



逃げキッドってなぁに？

逃げキッド活用ガイド



逃げキッド活用ガイド

国土交通省
Ministry of Land, Infrastructure and Transport

〒100－8918
東京都千代田区霞が関2-1-3 電話:03-5253-8111(代表)
水管理・国土保全局 河川環境課 水防企画室

制作:2020年6月　制作協力:一般財団法人 河川情報センター ／ 株式会社セイタロウデザイン