

マイ・タイムラインを作る

マイ・タイムラインとは、気象状況が悪化した時、風水害に備えて自分や家族の行動を時系列に整理した防災計画表のことです。想像力を働かせて作ることににより、いざという時、落ち着いて行動できます。あらかじめ家族で話し合って作成しておきましょう。

作成例

- 家族構成
お父さん・お母さん・姉・弟・祖母
- 避難先（複数考える）
 - ・ 指定避難所の〇〇小学校：移動手段は徒歩、移動時間は15分
 - ・ お母さんの実家：移動手段は車、移動時間は25分

Point 分散避難を考えて、状況によっては親戚宅や知人宅に避難する。

- 自宅の災害リスク
土砂災害警戒区域〈がけ崩れ〉
洪水浸水想定区域〈浸水深1.5m〉

Point ハザードマップでチェックする

時間経過	警戒レベル	気象情報・避難情報	マイ・タイムライン記入例
0時間前	5	緊急安全確保※1	☐ 命の危険が迫っている状態。逃げ遅れたら、浸水しにくい高い階の、がけと反対側で、安全確保する。 ☐ 近隣の安全な場所へ緊急避難する。
〈警戒レベル4までに必ず避難！〉			
雨・風が時間とともに強くなる	4	避難指示	☐ ガスの元栓を閉め、ブレーカーを切り、戸締りをする。 ☐ お父さんと子どもたちは、歩いて小学校へ避難する。 ☐ 完了後、親戚に避難したことを伝える。 ☐ ラジオや携帯電話で最新状況を確認する。
	3	高齢者等避難※2	☐ インターネットで川の水位情報を確認する。決して見に行かない。 ☐ 防災行政無線やテレビ等で、行政からの避難情報に注意する。 ☐ 動きやすい服装に着替える。靴は運動靴。 ☐ 非常用持ち出し品に貴重品を入れる。 ☐ マスクや消毒液、スリッパや体温計などの衛生用品も忘れない。 ☐ 窓やドアに鍵をかけ、家じゅうの電気を消す。 ☐ 隣のおじいさんと一緒に、お母さんと祖母が小学校へ避難する。お母さんが付き添い。
1日前	2	大雨・洪水・高潮注意報	☐ 植木鉢や物干し竿など強風で飛びそうな物を室内に取り込む。 ☐ 携帯電話を充電する。 ☐ 大切な物や移動できる家電製品・家具などを、浸水しない2階に移動させる。 ☐ 断水の時のために容器や水槽に水をためる。 ☐ 停電にそなえて、携帯ラジオやランタンの準備をする。 ☐ 避難所の開設状況を確認する。 ☐ 現金・通帳・印鑑・重要書類などの貴重品をまとめておく。 ☐ 隣の一人暮らしのおじいさんに声をかける。
2日前			☐ 植木鉢や物干し竿など強風で飛びそうな物を室内に取り込む。 ☐ 携帯電話を充電する。 ☐ 大切な物や移動できる家電製品・家具などを、浸水しない2階に移動させる。 ☐ 断水の時のために容器や水槽に水をためる。 ☐ 停電にそなえて、携帯ラジオやランタンの準備をする。 ☐ 避難所の開設状況を確認する。 ☐ 現金・通帳・印鑑・重要書類などの貴重品をまとめておく。 ☐ 隣の一人暮らしのおじいさんに声をかける。
3日前(台風発生)	1	早期注意情報	☐ 台風の進み方や強さ、大雨予想など、情報収集につとめる。 ☐ 家族の今後の予定を調べておく。はぐれた時の連絡手段を確認する。 ☐ 備蓄品と非常用持ち出し品を確認する。 ☐ 持病薬や常備薬、コンタクト用品などを準備する。 ☐ 必要な物の買い出しを行う。 ☐ 車にガソリンを入れる。 ☐ 簡易水防、土のうを作る。窓や雨どいの点検をする。
	日頃		☐ 非常用持ち出し品をそろえてリュックに入れておく。 ☐ 1週間生活できる備蓄品を準備しておく。 ☐ ローリングストック法で食料や日用品を消費する。 ☐ 災害時の情報収集と家族の連絡方法を確認

※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 警戒レベル3は、高齢者等以外の人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。

地域でつながるマイ防災ワークショップ レポート

2021年11月21日開催

防災とは、大切な人やものを ふだんから 守ること

講師：松村 暢彦
(ファンリテーター) 愛媛大学社会共創学部教授
(愛媛大学防災情報研究センター 副センター長)

参加者：伊予市民22名



●“ふだん”と“まさか”はつながっている！

伊予市主催の「地域でつながるマイ防災ワークショップ」は、愛媛大学防災情報研究センターの松村暢彦教授を講師に迎えて行われました。その内容は、「日頃から大切にしていることが防災対策になる。非常用持ち出し品をそろえたり避難訓練をしたりするだけが防災ではない」というシンプルでありながら、非常に大事な気づきを得るものでした。

参加者は4つのグループに分かれ、①「平時の防災対策」を洗い出し、②それが「災害時」にどう役立つか、③また、それは「ふだん」のどんなことに関連しているかを書き込む作業を実施。

その結果、まさか(災害時)のために行う「平時の防災対策」は、「ふだん大切にしていること・もの」につながっていることがわかります。右下表の事例で考えると、

- 「非常用持ち出し袋を作る」行動は、家族みんなであれこれ話しながら作るので、ふだんのコミュニケーションがベースになる。
 - 「台風時に家族の所在を確認する」のは、ふだんから「今日は〇〇へ行く」と家族に伝えるクセをつけておくといひ。
 - 「祭りの炊き出し」は、ふだん地域の人々が楽しむために行われるが、炊き出しを行うことで鍋やガスの手配がわかり、もしもの時、避難所での炊き出しがスムーズにできる。
- すなわち、ふだん家族や地域で大切にしていることが、防災に役立つわけです。

●思考をかえると地域の運命が変わる

松村教授は「非常用持ち出し袋をチェックする日は、毎年、自分の地域で忘れてはいけない日にする」といいます。たとえば、平成30年7月豪雨災害の被災地なら7/7、関西出身者なら1/17。9/1の防災の日でもいい。意味のある特別な日を選ぶことで、価値観が形成されていく」と語ります。

また、「マイ防災とは、私の大切な人・もの・ことを、日頃から、私が守ること。ふだん大切にしている価値観を豊かにすることが、マイ防災に結び付きます。“ふだん”と“まさか”をつなぐという発想の転換をして欲しい。思考を変えることで運命が変わることがある。防災の文脈でいうと、地域で思考を変えると地域の運命が変わるのです」と。

シンプルでありながら目からうろこの防災アプローチに、参加者は大いに刺激を受けたよう。右下は、感想の一部です。(当日の発表含む)



	③ ふだん大切にしていること・もの	① 平時の防災対策	② 災害時
私・家族	家族でコミュニケーションをとる 大切な日を家族で確認する	非常持ち出しリュックを作る 非常持ち出しリュックを確認する 台風時の家族の所在地確認	非常持ち出しリュックを持って避難 家族の避難先を確認
地域	地域の人間士で支え合う 困っている人がいたら助け合う 地域の人々が楽しむ	地域で避難訓練をする 避難が難しい人が玄関まで避難 地域の祭りや炊き出し	地域の避難すべき人が避難する 避難所で炊き出し

参加者の感想(一部)

- 原点に立ち返る視点に共感した。
- 防災をむずかしく考えなくてよくなった。
- 笑顔で挨拶するなどして、家族構成や健康状態などもっと地域住民のことを把握し、支え合っていくことが大切だと思った。
- 家族とのコミュニケーションが必要。地区の人とのつきあいが大切。
- ふだん大切にしている事を深く考えなくてはいけないと思った。
- 地域の行事が減っていることは、防災力の低下につながるのではないかと危機感を持った。

【 】のマイ・タイムライン

洪水浸水想定区域に 含まれていない ・ 含まれている → 浸水深 []

土砂災害特別警戒区域に 含まれていない ・ 含まれている **土砂災害警戒区域に** 含まれていない ・ 含まれている

警戒レベル	日常	1	2	3	4	5	災害発生
状況	－	今後気象状況悪化のおそれ	気象状況悪化	災害のおそれあり	災害のおそれ高い	災害発生または切迫	
住民がとるべき行動		災害への心構えを高める	自らの避難行動を確認	危険な場所から高れい者等は避難	危険な場所から全員避難	命の危険直ちに安全確保	
避難情報等	－	早期注意情報（気象庁）	大雨・洪水注意報（気象庁）	高れい者等避難	避難指示	きん急安全確保	
私							避難場所