
マイ・タイムラインリーダー向け逃げキッド活用ガイド

【大規模洪水からの『逃げ遅れゼロ』に向けて】

令和8年7月

鬼怒川・小貝川上・下流域大規模氾濫に関する減災対策協議会

目次

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1
1. マイ・タイムラインとは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2
2. マイ・タイムラインリーダー認定制度とは・・・・・・・・・・・・	4
3. マイ・タイムライン作成講座の進め方・・・・・・・・・・・・・・	5
4. マイ・タイムラインリーダー向け逃げキッド活用ガイドの構成・・・・・・・・	6
5. 逃げキッド～マイ・タイムライン検討ツール～ ・・・・・・・・・・・・	8
6. マイ・タイムライン作成のためのチェックシート・・・・・・・・・・・・	12
7. 資料1「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでを知ろう！！・・・・・・・・	18
8. 資料2「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでの備えを考えよう！！ ・・・・・・・・	22
9. 「マイ・タイムライン」をつくってみよう！！・・・・・・・・・・・・・・	30
10. ご自宅に戻ったらみなおしてみましょう・・・・・・・・・・・・・・	36
11. マイ・タイムラインリーダーとして活動するための流れ・・・・・・・・・・・・	38

はじめに

平成 27 年 9 月関東・東北豪雨においては、鬼怒川の決壊等により常総市の面積のおよそ三分の一に相当する約 40km²が浸水し、自衛隊、消防、警察、海上保安庁が約 4,300 名を救助するなど、避難の遅れや孤立が発生しました。これを受け、平成 27 年 12 月に、国土交通省関東地方整備局、茨城県、常総市など鬼怒川沿川の 7 市町が主体となって、全国で初めてハード対策とソフト対策を一体化した緊急的な治水対策「鬼怒川緊急対策プロジェクト」を発表しました。また、社会資本整備審議会河川分科会大規模氾濫に対する減災のための治水対策検討小委員会が「大規模氾濫に対する減災のための治水対策のあり方について ～社会意識の変革による「水防災意識社会」の再構築に向けて～ 答申」をとりまとめ、鬼怒川緊急対策プロジェクトのようなハード・ソフトを一体的に進める取り組みを全国の国管理河川で進めることになり、平成 28 年 8 月に北海道・東北地方を襲った一連の台風や、平成 29 年 7 月九州北部豪雨の被害を踏まえ、県管理などの中小河川にも拡大されました。

ハード対策は、令和 2 年度までの概ね 5 年間で、「平成 27 年 9 月関東・東北豪雨」と同規模の洪水が発生した場合に被害が発生しないよう、約 66km の堤防整備、約 128 万 m³の河道掘削などの治水対策を実現するプロジェクトで、令和 3 年 9 月に完成しました。

ソフト対策は、鬼怒川と小貝川の上下流域において、「鬼怒川・小貝川大規模氾濫に関する減災対策協議会」を設立し、「逃げ遅れゼロ」等の目標に向けて、迅速かつ的確な避難行動のための取り組みを進めるなどとした取り組み方針を平成 28 年 5 月に決定しました。そして、その具体的施策の一つとして「みんなでタイムラインプロジェクト」を進めてきました。

みんなでタイムラインプロジェクトは、円滑な避難のためには住民一人ひとりが自分自身に合った適確な避難行動をとることが重要との認識の下で、それぞれが避難に必要な情報・判断・行動を把握し、いわば「自分の逃げ方」を手に入れることを目的として、市町のサポートの下で住民が自らの環境に合ったマイ・タイムラインを検討するプロジェクトです。

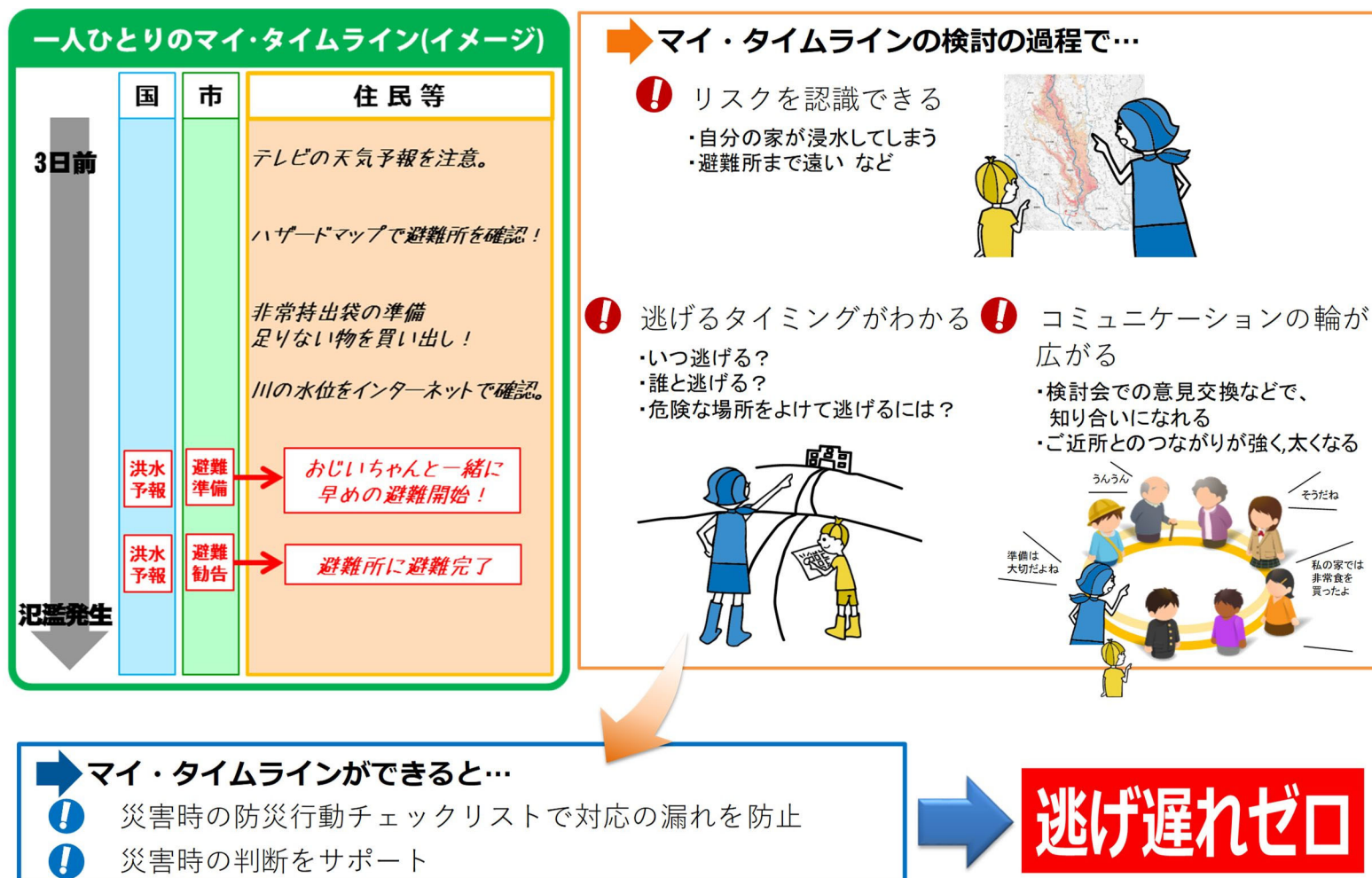
平成 29 年 9 月には、鬼怒川・小貝川上・下流域大規模氾濫に関する減災対策協議会が、簡易かつ短時間にマイ・タイムラインの骨格を学ぶことができる教材「逃げキッド」を開発し、流域内の水防災教育に活用してきました。その後、マイ・タイムラインの取り組みは当流域から全国へと展開され、現在までに多くの方がマイ・タイムラインを作成しております。

さらに、マイ・タイムラインを普及し、地域に根付かせていくため、防災・減災の知識や経験を持ち、地域に発信できる方をマイ・タイムラインリーダーとして認定し、地域に広げる活動を推進する制度を策定しました。本ガイドは、マイ・タイムラインリーダーの方々が、地区で「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等を取りまとめたものです。

本ガイドに基づき、みんなでタイムラインプロジェクトが鬼怒川・小貝川流域内に広がって水防災意識社会の再構築に資するとともに、地域防災力の強化に役立つことを期待しています。あわせて、全国各地で水防災意識社会の再構築に向けた取り組みを進めている方々の参考になれば幸いです。

1. マイ・タイムラインとは

マイ・タイムラインとは、台風の接近等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、とりまとめたものです。自分の家族構成や生活環境に応じて、避難に必要な情報・判断・行動を把握することで、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ます。作成した事例は、右図（P 3）のものになります。



2. マイ・タイムラインリーダー認定制度とは

「マイ・タイムライン」を軸に、防災・減災の活動を地域に根づかせるため、住民のマイ・タイムライン作成をサポートする活動が出来る人を「マイ・タイムライン リーダー」として認定し、その活動を普及していくものです。

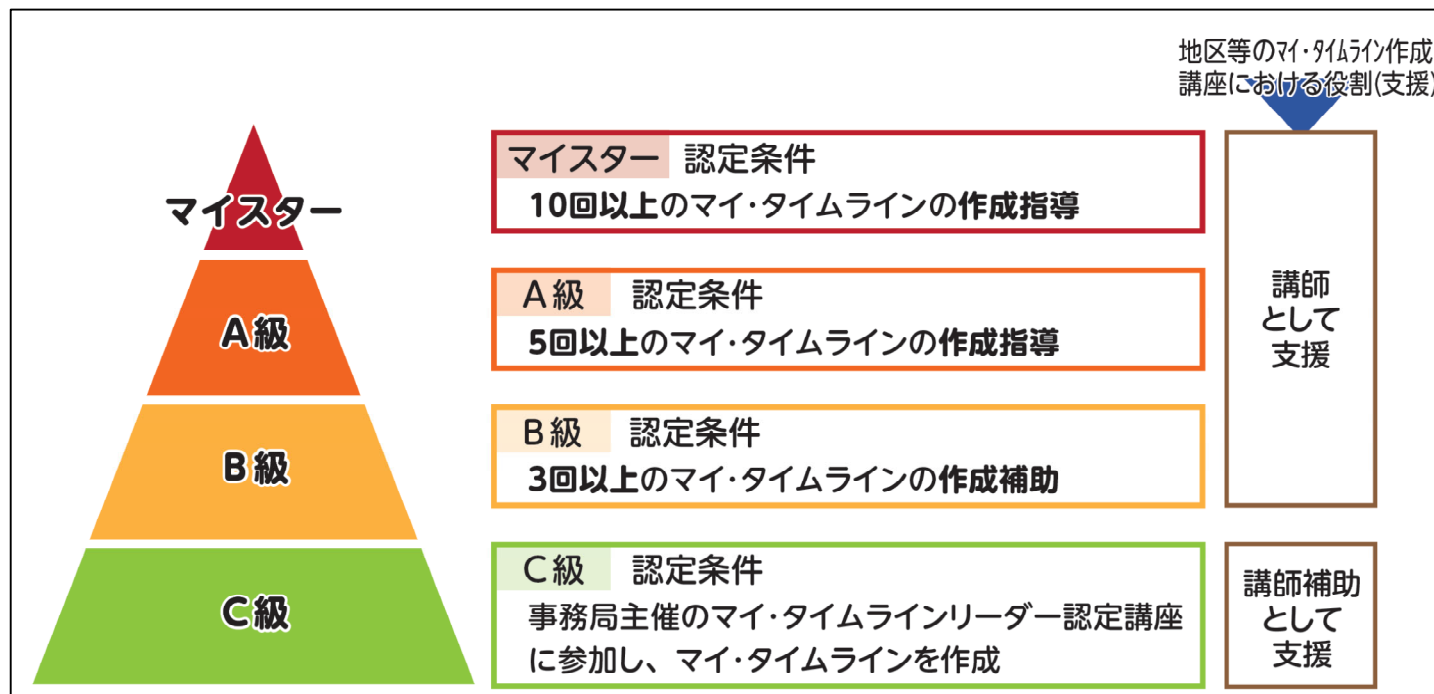
協議会主催のマイ・タイムラインリーダー認定講座に参加し、マイ・タイムラインを作成した後に、マイ・タイムラインリーダー認定申請書を提出するとC級が認定されます。下図に示した認定条件をクリアし、事務局へ活動報告書を提出することで、各級の昇級が認定されます。申請方法については、P38に記載してありますのでご参照ください。

※ 認定対象者

満18歳以上の方で、減災対策協議会構成自治体に在住もしくは事務局が相応しいと認めた方。

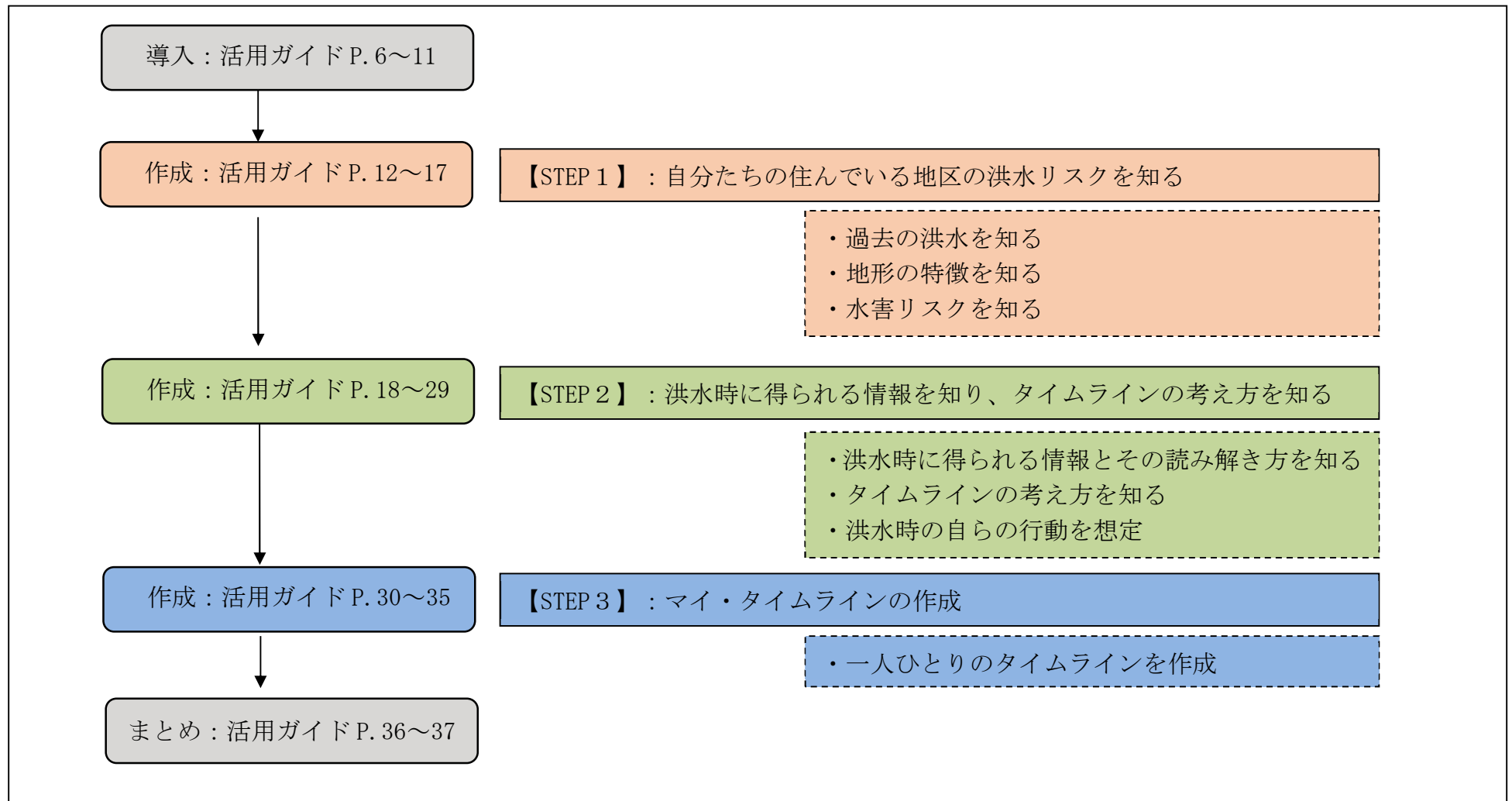
※ マイ・タイムライン認定制度に関する詳細は下館河川事務所のホームページをご参照ください。

(<https://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/shimodate00627.html>)



3. マイ・タイムライン作成講座の進め方

マイ・タイムライン作成講座では、「自分たちの住んでいる地区の洪水のリスクを知ること」、「洪水時に得られる情報を知り、タイムラインの考え方をすること」、「洪水時の自らの行動を想定しておくこと」等について、知識を得るように進めることが望ましいです。そのため、マイ・タイムライン作成講座は、以下に示す3つのSTEPで構成しています。



4. マイ・タイムラインリーダー向け逃げキッド活用ガイドの構成

活用ガイドには、「マイ・タイムライン作成講座の進め方 (P.5)」に示した導入からまとめまでの全てのステップについて、説明する際のシナリオの例（読み原稿）を記載しています。このシナリオを読んでいくと、講座を進めることができます。

「マイ・タイムラインリーダー向け逃げキッド活用ガイド」は、見開きで1セットとして使用できる構成になっています。下図をご参照ください。

この資料で伝えたい
ねらいを表示

5. 逃げキッド～マイ・タイムライン検討ツール～

■このページでのねらい

- ✓マイ・タイムラインに興味を持ってもらう。
- ✓マイ・タイムラインの概要や必要性を理解してもらう。

使用する逃げキッド
の資料を表示



■説明する際のシナリオ（例）

今日は、台風や洪水が来たときに慌てずに行動するために、一緒に「マイ・タイムライン」を作っていきたいと思います。

マイ・タイムラインというのは、一人ひとりの家族構成や生活環境に合わせて、洪水時に、「いつ」「誰が」「何をするのか」をあらかじめ時系列に整理した自分自身の防災行動計画のことです。

皆さんの手元に配っている封筒は「逃げキッド」といって、マイ・タイムラインを楽しく・簡単に作ることが出来る道具になります。

逃げキッドの封筒の表紙を見てください。

マイ・タイムラインがないときは、避難指示が発令されてから慌てて避難の準備をするため、「何を持って逃げればよいか」「どこに避難したらよいか」がわからず、逃げ遅れてしまいます。しかし、マイ・タイムラインがあれば、避難場所の確認、非常持ち出し品をチェックし、台風や大雨の情報収集をすることで、避難指示が発令されても慌てることなく、安全な避難場所へ逃げる事ができます。

説明する際のシナリオ例
（読み原稿）を記載
※講演時間 45 分を想定した
基本的なシナリオ例

講座をより良くするための話し方の工夫や説明する際のシナリオ例の解説、講座の工夫を記載

逃げキッド～マイ・タイムライン検討ツール～

話し方の工夫

- 自分事として捉えてもらうため、「知っていますか？」など、参加者への投げかけが有効です。
- 多くの人は、防災講座は難しい、楽しくないというイメージを持っています。興味を引く話し方の工夫をしましょう。
例) ○○市では皆さんが初めて！
テレビでも全国放送された。
1万人以上が作っている。

解説

- 家族構成をとっても、単身者、高齢者のいる世帯、乳幼児がいる世帯などさまざまです。
例えば、足の悪いおじいちゃんがいるお家では、避難に時間がかかってしまうため、早く避難することを検討した方が良さそうです。
- 生活環境も、職業、日々の生活スタイル、必需品などさまざまです。このように、一人ひとりやらないといけないことが違ってきます。安全に避難するため、一人ひとり考えて、作成するものが、マイ・タイムラインです。

講座の工夫

- 視聴環境があり、時間がとれる場合には、マイ・タイムラインの概要を説明した動画「マイ・タイムラインで逃げ遅れゼロ～洪水から自分の逃げ方を考えよう～」を放映することも効果的です。
(<https://mytimeline.river.or.jp/>)

マイ・タイムラインリーダーとして知っておいて欲しい知識を掲載

逃げキッドうら話

逃げキッドという名前ってどうやってできたの？

逃げキッドは、3つの思いが込められているよ。
①道具一式（キット）の意味
②子供（キッド）にも楽しんで防災を学んでもらいたい気持ちを込めて
③「逃げるぞ！」と鬼怒川・小貝川地域の方で呼ぶと・・・？

逃げきっど！！！！

他にも楽しんで防災を学んでもらう工夫がされているよ！

「並べ替えクイズ」でマイ・タイムラインの骨格が学べるね。

作成したマイ・タイムラインは冷蔵庫など手に届く所に貼っておくといいよ。

逃げキッド～マイ・タイムライン検討ツール～

5. 逃げキッド～マイ・タイムライン検討ツール～

■このページでのねらい

- ✓マイ・タイムラインに興味を持ってもらう。
- ✓マイ・タイムラインの概要や必要性を理解してもらう。



■説明する際のシナリオ（例）

今日は、台風や洪水が来たときに慌てずに行動するために、一緒に「マイ・タイムライン」を作っていきたいと思います。

マイ・タイムラインというのは、一人ひとりの家族構成や生活環境に合わせて、洪水時に、「いつ」「誰が」「何をするのか」をあらかじめ時系列に整理した自分自身の防災行動計画のことです。

皆さんの手元に配っている封筒は「逃げキッド」といって、マイ・タイムラインを楽しく・簡単に作ることが出来る道具になります。

逃げキッドの封筒の表紙を見てください。

マイ・タイムラインがないときは、避難指示が発令されてから慌てて避難の準備をするため、「何を持って逃げればよいか」「どこに避難したらよいか」がわからず、逃げ遅れてしまいます。しかし、マイ・タイムラインがあれば、避難場所の確認、非常持ち出し品をチェックし、台風や大雨の情報収集をすることで、避難指示が発令されても慌てることなく、安全な避難場所へ逃げる事ができます。

話し方の工夫

- 自分事として捉えてもらうため、「知っていますか？」など、参加者への投げかけが有効です。
- 多くの人は、防災講座は難しい、楽しくないというイメージを持っています。興味を引く話し方の工夫をしましょう。
例) ○○市では皆さんが初めて！
テレビでも全国放送された。
1万人以上が作っている。

解説

- 家族構成をとっても、単身者、高齢者のいる世帯、乳幼児がいる世帯などさまざまです。
例えば、足の悪いおじいちゃんがいるお家では、避難に時間がかかってしまうため、早く避難することを検討した方が良さそうです。
- 生活環境も、職業、日々の生活スタイル、必需品などさまざまで、このように、一人ひとりやらないといけないことが違ってきます。
安全に避難するため、一人ひとり考えて、作成するものが、マイ・タイムラインです。

講座の工夫

- 視聴環境があり、時間がとれる場合には、マイ・タイムラインの概要を説明した動画「マイ・タイムラインで逃げ遅れゼロ～洪水から自分の逃げ方を考えよう～」を放映することも効果的です。
(<https://mytimeline.river.or.jp/>)

逃げキッドうら話



逃げキッドという名前って
どうやってできたの？

逃げキッドは、3つの思いが込められているよ。

- ①道具一式（キット）の意味
- ②子供（キッド）にも楽しんで防災を学んでもらいたい気持ちを込めて
- ③「逃げきるぞ！」と鬼怒川・小貝川地域の方
言で呼ぶと・・・？



逃げきっど！！！！

他にも楽しんで防災を学んでもらう工夫が
されているよ！



「並べ替えクイズ」でマイ・タイム
ラインの骨格が学べるね。

作成したマイ・タイムラインは冷蔵庫など手に
届く所に貼っておくといいよ。



■このページでのねらい

- ✓マイ・タイムラインに興味を持ってもらう。
- ✓マイ・タイムラインの概要や必要性を理解してもらう。



■説明する際のシナリオ（例）

それでは封筒を開けてみましょう。

逃げキッドの封筒の中には、

- ・マイ・タイムライン作成のためのチェックシート
 - ・「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでを知ろう！！
 - ・「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでの備えを考えよう
 - ・「マイ・タイムライン」をつくってみよう！！（シール付き）
 - ・みんなでつくろう！マイ・タイムライン～マイ・タイムラインをつくるためのヒント集～
 - ・ご自宅に戻ったらみなおしてみましよう
- の6つの資料が入っています。

この資料を順番にやっていると、マイ・タイムラインができあがります。

それでは作成にはいって行きましょう。

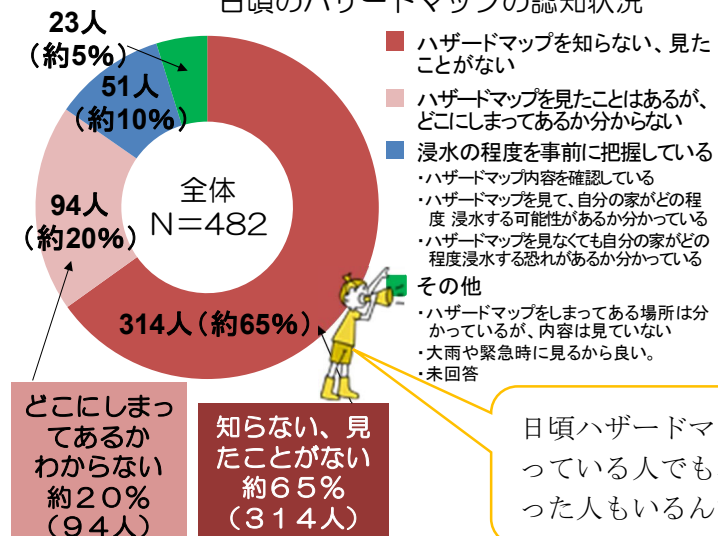
講座の工夫

○参加者の住んでいる場所が浸水しない場合は、浸水する施設等にいると仮定して、水害リスクを確認しましょう。

ハザードマップの認知率

●平成27年関東・東北豪雨に関するアンケート調査

災害発生時にハザードマップを見なかった人の
日頃のハザードマップの認知状況



平成27年関東・東北豪雨後に実施されたアンケートによると、水害発生時にハザードマップを見なかった人のうち、ハザードマップ自体を知らない人約65%、どこにしまったかわからないのは約20%だったよ。自分の市町のハザードマップを「逃げキッド」の封筒の中に入れて保管しておきましょう。



出典「利用者目線に立ったハザードマップの改善

(2) ハザードマップの活用・認知度向上に向けた取組」水害ハザードマップ検討委員会（第2回）

資料3（平成28年1月26日）国土交通省

6. マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

■このページでのねらい

- ✓自分が住んでいる場所の水害リスクを知ってもらう。
- ✓マイ・タイムライン作成の前提条件となる、家庭の状況をチェックしてもらう。

マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

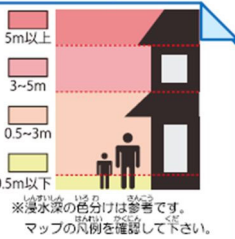
洪水ハザードマップや浸水想定区域図等でチェック

◇あなたの住んでいる場所の浸水深は？
_____ m

◇あなたの住んでいる場所の浸水継続時間は？
_____ 時間

◇あなたの住んでいる場所は家屋倒壊等氾濫
想定区域（氾濫流・河岸侵食）ですか？
☐ はい ☐ いいえ

◇あなたの住んでいる場所は土砂災害警戒区域等に該当しますか？
☐ はい ☐ いいえ



[ハザードマップ
ポータルサイト](#)


[洪水浸水想定
区域図 関東](#)


洪水ハザードマップや
洪水浸水想定区域図は
ここからチェック！

※「わがまちハザードマップ」で各市町が作成したハザードマップをチェックしましょう！

家庭の状況チェック

車	☐ 無	☐ 有（	）台	
ベッド	☐ 無	☐ 有（	）	
持病薬	☐ 無	☐ 有（	）	
避難に支援が必要な人（高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など）	☐ 無	☐ 有（	）	

避難先のチェック



避難先は複数
考えておこう！

あなたが避難する場所

☐ 洪水ハザードマップに記載されている避難所
（移動手段： _____ 移動時間：約 _____ 分）

☐ 親戚・知人の家
（移動手段： _____ 移動時間：約 _____ 分）

☐ その他（近くの浸水しない場所）
（移動手段： _____ 移動時間：約 _____ 分）

あなたが避難する場所までのルート考えたことはありますか？
☐ はい ☐ いいえ

■説明する際のシナリオ（例）

まずは、マイ・タイムラインを作るために、自分たちの住んでいる地区の水害リスクを学んでいきます。

封筒の中から、「マイ・タイムライン作成のためのチェックシート」を出してください。

自身の住んでいる地区の水害リスクは、浸水想定区域図やハザードマップを見ると知ることが出来ます。

また、ハザードマップや浸水想定区域図は、インターネットでも見ることができますので、あとで確認してみてください。

チェックシートの上の段に、皆さんが住んでいるこの水害リスクを記入する欄があります。

今日は会場を代表地点として、一緒に確認していきましょう。

解説

○マイ・タイムラインを作る前に、自分たちの住んでいる地区の水害リスクを知る事が重要です。

解説

○洪水浸水想定区域図とハザードマップは、下記の HP からみることができます。

ハザードマップポータルサイト

(<https://disaportal.gsi.go.jp/>)

平成 27 年 9 月関東・東北豪雨以降、毎年のように全国各地で災害が発生しており、実際の浸水状況とハザードマップの浸水想定がほぼ一致していることもあるため、ハザードマップをしっかりと理解しておくことは大切です。

講座の工夫

○水害リスクを知る方法は、洪水浸水想定区域図やハザードマップの他に、河川より低い場所かどうかを確認出来る「標高図」や、昔の地形状況を確認できる「治水地形分類図」などがあります。
(<https://maps.gsi.go.jp>)

講座の工夫

○時間が十分とれ、ハザードマップなどの資料が参加者分（もしくはグループ分）用意できる場合には、参加者一人一人に水害リスクを確認していただき、チェックシートに記入することも一人一人の防災力の向上には効果的です。

洪水浸水想定区域図と洪水ハザードマップの使い方の区別

○洪水浸水想定区域図

想定される最大規模の雨（1000 年に 1 度など）が降って氾濫が起こったときの浸水の深さ、浸水し続ける時間、氾濫した川の水の勢いで家屋が流れる可能性がある区域を示しているよ。複数の河川が流れている地域では、河川毎の被害規模を洪水浸水想定区域図により確認しましょう。



○洪水ハザードマップ

洪水浸水想定区域図に避難場所その他洪水時の円滑かつ迅速な避難の確保を図るために必要な事項等を記載しているよ。洪水ハザードマップを用いて、地域の中の水害時の危険箇所、避難場所や避難経路を確認しましょう。洪水ハザードマップに、浸水継続時間、家屋倒壊等氾濫想定区域が掲載されていない場合は、洪水浸水想定区域図で自分の住んでいる地区の水害リスクを確認しましょう。



マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

■このページでのねらい

- ✓自分が住んでいる場所の水害リスクを知ってもらう。
- ✓マイ・タイムライン作成の前提条件となる、家庭の状況をチェックしてもらう。

マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

洪水ハザードマップや浸水想定区域図等でチェック

◇あなたの住んでいる場所の浸水深は？ m

◇あなたの住んでいる場所の浸水継続時間は？ 時間

◇あなたの住んでいる場所は家屋倒壊等氾濫想定区域（氾濫流・河岸侵食）ですか？

☐ はい ☐ いいえ

◇あなたの住んでいる場所は土砂災害警戒区域等に該当しますか？

☐ はい ☐ いいえ



ハザードマップ
ポータルサイト



洪水ハザードマップや
浸水想定区域図 関東

※「わがまちハザードマップ」で各市町村が作成したハザードマップをチェックしましょう！

家庭の状況チェック

車 ☐ 無 ☐ 有（ ）台

ペット ☐ 無 ☐ 有（ ）

持病薬 ☐ 無 ☐ 有（ ）

避難に支援が必要な人（高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など）
☐ 無 ☐ 有（ ）

避難先のチェック

あなたが避難する場所

☐ 洪水ハザードマップに記載されている避難所

（移動手段： 移動時間： 約 分）

☐ 親戚・知人の家

（移動手段： 移動時間： 約 分）

☐ その他（近くの浸水しない場所）

（移動手段： 移動時間： 約 分）

あなたが避難する場所までのルート考えたことはありますか？

☐ はい ☐ いいえ

■説明する際のシナリオ（例）

この会場の

浸水の深さは〇〇m、

浸水継続時間（水がたまる時間）が〇〇時間（〇週間）、家屋倒壊等氾濫想定区域に該当しない（もしくは該当）となっています。

例えば浸水深の深さが3m以上の場合は、2階に逃げても水に浸かってしまいます。災害発生前の早めの避難が必要です。

また、浸水の深さが深くなくても、浸水する時間が長期間だと、トイレなどのライフラインが使えない可能性もあります。

また、家屋倒壊等氾濫想定区域内に住んでいる方は、水の勢いによって建物が流されてしまう可能性があるため早めの避難が必要になります。

話し方の工夫

○参加者に回答してもらうことも効果的です。

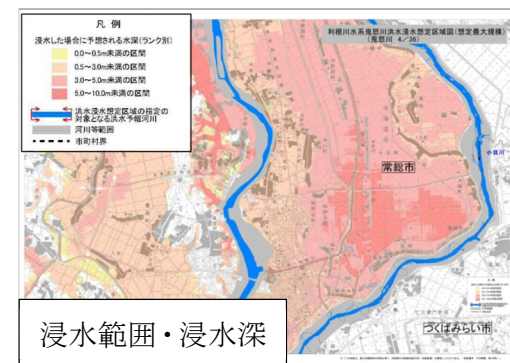
解説

○ご自身の家が浸水しない場合でも、職場や学校などの出先で浸水に直面することもあります。あらかじめ、自宅だけでなく日常よく利用する場所のリスクも確認しておくことも重要です。

洪水浸水想定区域図の読み方

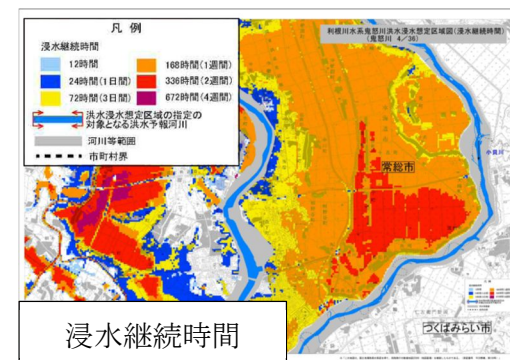
○浸水深

川の水が氾濫したときに、浸水する深さのことです。一般に0.5m以上が床上浸水、3m以上が2階以上の浸水を示します。



○浸水継続時間

川の水が氾濫したときに、浸水する時間のことで、浸水継続時間が3日間以上の区域は、ライフラインの復旧には時間がかかることに注意しましょう。



○家屋倒壊等氾濫想定区域
木造家屋が倒壊するような氾濫流や河岸浸食の発生する恐れがある区域のことです。特に、災害発生前の早めの避難が必要です。



マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

■このページでのねらい

- ✓自分が住んでいる場所の水害リスクを知ってもらう。
- ✓マイ・タイムライン作成の前提条件となる、家庭の状況をチェックしてもらう。

マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

洪水ハザードマップや浸水想定区域図等でチェック

◇あなたの住んでいる場所の浸水深は？

_____ m

◇あなたの住んでいる場所の浸水継続時間は？

_____ 時間

◇あなたの住んでいる場所は家屋倒壊等氾濫想定区域（氾濫流・河岸侵食）ですか？

☐ はい ☐ いいえ

◇あなたの住んでいる場所は土砂災害警戒区域等に該当しますか？

☐ はい ☐ いいえ

※浸水深の色分けは参考です。
マップの凡例を確認して下さい。

ハザードマップ
ポータルサイト

洪水浸水想定
区域図 関東

※「わがまちハザードマップ」で各市町が作成したハザードマップをチェックしましょう！

家庭の状況チェック

車	☐ 無	☐ 有 () 台	
ペット	☐ 無	☐ 有 ()	
持病薬	☐ 無	☐ 有 ()	
避難に支援が必要な人（高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など）	☐ 無	☐ 有 ()	

避難先のチェック

あなたが避難する場所

☐ 洪水ハザードマップに記載されている避難所

(移動手段: 移動時間: 約 分)

☐ 親戚・知人の家

(移動手段: 移動時間: 約 分)

☐ その他（近くの浸水しない場所）

(移動手段: 移動時間: 約 分)

あなたが避難する場所までのルート考えたことはありますか？

☐ はい ☐ いいえ

■説明する際のシナリオ（例）

次に、チェックシートの中央の段、オレンジ色の部分をみてください。
家庭の状況チェックがあります。

例えば、車の有無は避難方法に関係してきますし、車が複数台ある場合は、浸水しないように、避難に使わない車を事前に高台に避難させておくことなどが考えられます。

こちらについても一人ひとり違うので、後でやってみて下さい。

最後に、チェックシートの下段、緑色の部分をみてください。
避難先のチェックがあります。

ハザードマップに記載されている避難所、親戚・知人の家、その他を記入する欄がありますので、ハザードマップ等で、避難場所を確認し、移動手段や避難場所までにかかる時間を検討していきましょう。

話し方の工夫

○右記の解説も参考に、参加者の関心のあることを中心に解説をいれましょう。

講座の工夫

○時間が十分とれる場合には、参加者一人ひとりに家庭の状況をチェックしてもらい、チェックシートに記入することも防災力の向上には効果的です。

解説

○最近の水害では、例えば避難所がいっぱいで受け入れてもらえなかったなどの状況も発生しています。考えておいた避難場所がだめだった時に、別の避難場所を検討しておくことが、落ち着いた行動につながります。避難先は複数考えておくことが大切です。

家庭の状況チェック

○車

車の有無は避難所への移動方法に関係してきます。関東・東北豪雨では駐車していた多くの車が浸水し、故障してしまいました。避難に必要な車を事前に高台などに避難させておく必要があります。

また、農業の盛んな地域では、農機機械などを避難させることも考えないといけません。

○ペット

避難所へのペットの同伴が可能か確認しておく必要があります。また、高台などの安全な場所に事前に預けておくなどの対応も考える必要があります。

○持病薬

普段使用している薬が避難所に備えられていない可能性もあります。例：コンタクトレンズなど日常に使用する物にも注意しましょう。

長期的な避難を想定し、ある程度準備しておく必要があります。雨や風が強くなる前に準備しておきましょう。

○避難に支援が必要な人

高齢者、障害者、乳幼児、妊婦などは、避難に時間がかかることが想定されます。

また、ミルクやおしめなど特有のものを準備する必要がある出てきます。

○親戚など避難を受け入れてくれる場所

市町村が開設する避難所だけでなく、浸水範囲に含まれない親戚の家なども、避難場所となり得ます。事前に家族と相談しておきましょう。

7. 資料 1「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでを知ろう！！

■このページでのねらい

- ✓川の水の氾濫は、地震と違い、徐々にやってくることを学んでもらう。
- ✓避難行動のきっかけとして、川や雨の状況がどうなっていくのかを知ってもらう。

「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでを知ろう！！



■説明する際のシナリオ（例）

次に資料 1 を見てください。

安全に避難するためには、「どんな行動をするか」ということとあわせて、その行動を「いつするのか」が重要になってきます。そのため、「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫するまで」に川でどんなことがおきているかを確認していきましょう。

上から順番に進んでいきます。①氾濫が発生する5～3日前のところに「台風や前線が発生」と書いてあります。台風が接近すると「南の海で台風●号が発生しました」と報道されます。このときはまだ雨や風は強いことが多いです。

次に「②台風が近づいて、雨や風がだんだん強くなる」と書いてあります。雨や風が強くなってくると、出かけるのが大変になってきます。

その次、氾濫が発生するだいたい半日前くらいに「③雨が集まって、川の水がだんだん増える」と書いてあります。ここで注意して欲しいのが、皆さんのところで雨が降っていないなくても、川の上流で雨が降れば川の水は増えていきます。

資料 1「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでを知ろう！！

資料 1「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでを知ろう！！

話し方の工夫

- 小学生に対しては、右上に青い服を着た女の子がいる資料などの言い方をするのも効果的です。

解説

- マイ・タイムラインを作成する上で、その行動を「いつ」するのかを考えることは非常に重要です。
- 「避難情報」や「洪水予報」などの行政から発信される情報がきっかけとなりますが、子供でもわかるよう逃げキッドは、河川の定性的な状況を避難実施のきっかけとして整理しています。
参加者が大人の場合には、ここで学ぶ河川の状況と、避難指示などの行政情報を結びつけて学ぶようにしましょう。

解説

- 大雨に関する防災気象情報等が随時発表されるタイミングです。
雨風により外出が難しくなるため、これより前に、家の周りの確認や薬など必要な日用品の準備を実施しておく必要があります。
※状況によりタイミングが異なる場合があります。

解説

- 「洪水予報（レベル2 氾濫注意報）」が発表されるタイミングです。
自分の住んでいる地区の天気だけでなく、上流の天気にも気を付ける必要があります。※状況によりタイミングが異なる場合があります。

雨の降り方の違い

1時間雨量 (mm)	人の受ける イメージ	人への影響	車に 乗っていて
10以上20未満 やや強い雨	ザーザーと降る	地面からの跳ね 返りで足元がぬ れる	
20以上30未満 強い雨	どしゃ降り	傘をさしていてもぬれる	ワイパーを早く しても見づらい
30以上50未満 激しい雨	バケツをひっくり 返した様に降る		高速走行時 車輪と路面の間 に水膜が生じて ブレーキが効か なくなる
50以上80未満 非常に 激しい雨	滝のように降る (ゴーゴーと降り 続く)	傘は全く役に立 たなくなる。 	車の運転は危険 
80以上 猛烈な雨	息苦しくなるよう な圧迫感がある。 恐怖を感じる		

出典：気象庁リーフレット「雨と風（雨と風の階級表）」を加工して作成

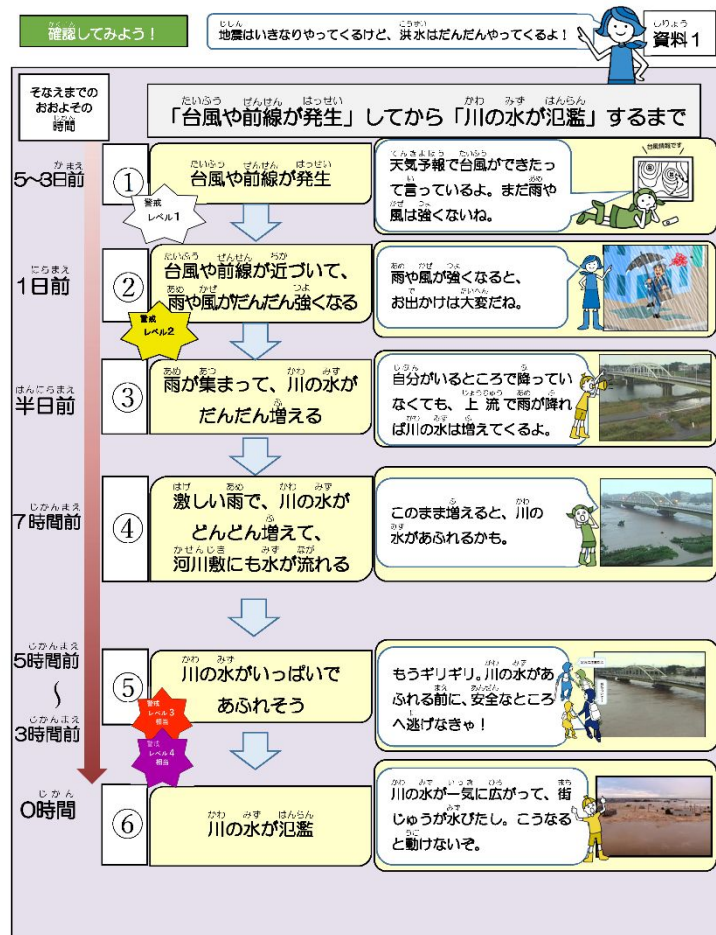
レーダ雨量情報 (<https://www.river.go.jp/>) で赤または紫の箇所にいる場合は、無理に行動することは控えましょう。

資料 1「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでを知ろう！！

■このページでのねらい

- ✓川の水の氾濫は、地震と違い、徐々にやってくることを学んでもらう。
- ✓避難行動のきっかけとして、川や雨の状況がどうなっていくのかを知ってもらう。

「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでを知ろう！！



■説明する際のシナリオ（例）

そして「④激しい雨で、川の水がどんどん増えて、河川敷にも水が流れる」と書いてあります。④の写真で川の水が増えて、隠れてしまった河川敷には、普段は水が流れていませんが、雨が激しくなって川の水が増え続けると、河川敷によくあるグラウンドにも水が流れます。

その後さらに雨が降って水が増えたと「⑤川の水がいっぱいであふれそう」になり、

最後、「⑥川の水が氾濫」と書いてありますが、川から水があふれて、街が水浸しになってしまいます。

一番左の矢印を見て下さい。⑥の「川の水が氾濫」のところがゼロ時間となっていて上にいくと⑤が3時間前～5時間前、④が7時間前、一番上の①が3～5日前となっています。

これは、氾濫するだいたい何時間前か、何日前かを目安として表していて「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまで、5～3日間となっています。

このように、洪水は地震のように突然おきるものではなく、時間を追って進行していくので、準備する時間があるということを知っておいてください。

資料 1「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでを知ろう！！

解説

○「洪水予報（レベル3 氾濫警報）」や警戒レベル3の「高齢者等避難」が発表されるタイミングです。

※高齢者等避難：高齢者や幼児、外国人、体の不自由な方など、避難に時間がかかる方は、このタイミングでの避難を考える必要があります。

○「洪水予報（レベル4 氾濫危険警報）」や警戒レベル4の「避難指示」が発表されるようなタイミングです。

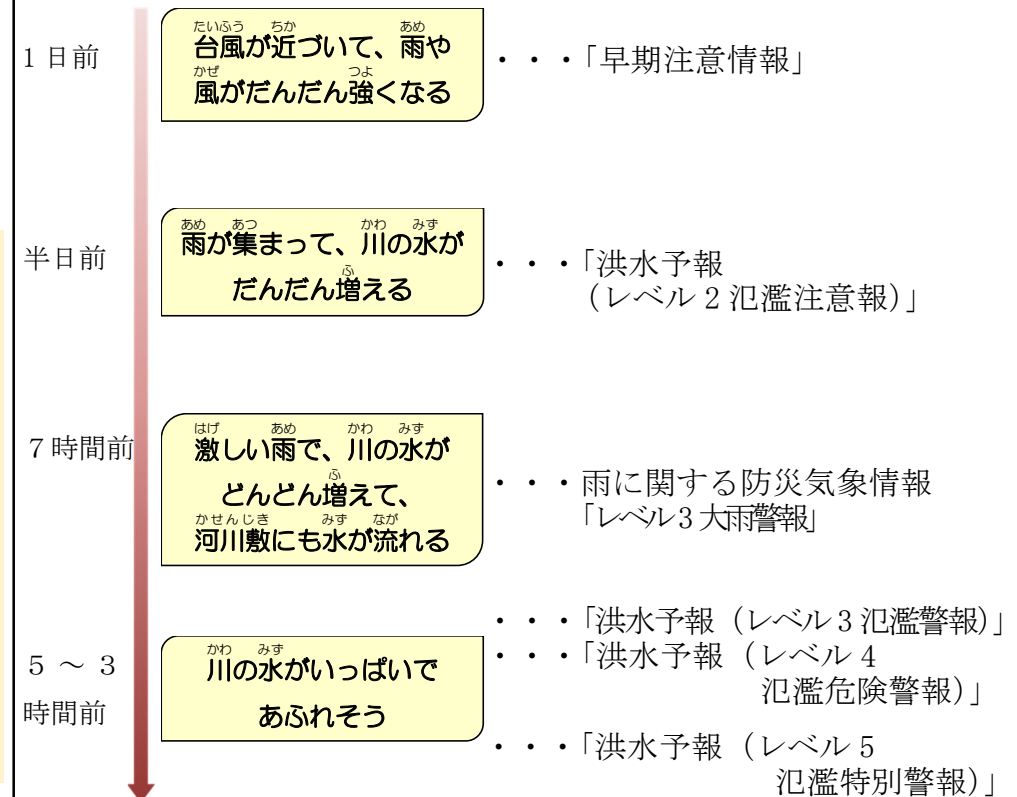
※避難指示：災害によって被害が出る危険性が非常に高いです。周囲の状況を十分に確認した上で安全な場所に緊急に避難するように努めましょう。

解説

○地震は予期せずやってきますが、洪水が起こる前には雨が降ります。なので、洪水は避難の準備をすることができます。

河川の定性的な状況と、防災気象情報の関係

大雨が降って、川の水位が上がってくると、川が氾濫する可能性が高まってきます。

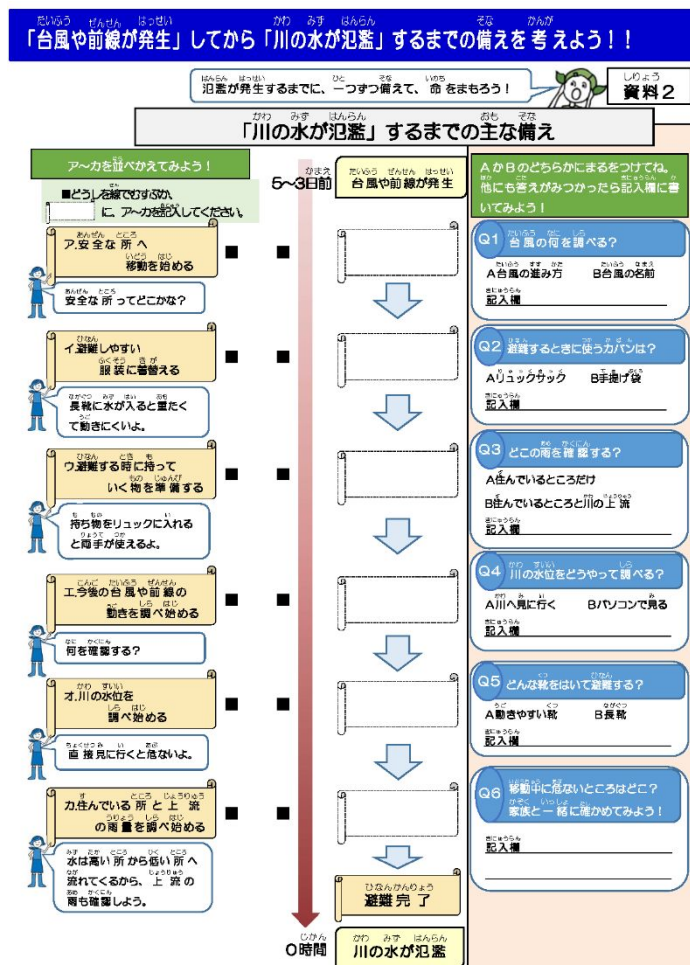


※気象庁が発表するレベル3 大雨警報の発表時間はイメージで記載しています。

8. 資料2「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでの備えを考えよう！！

■このページでのねらい

- ✓「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでにやらないといけない行動を学んでもらう。
- ✓タイムラインの考え方を知る。



■説明する際のシナリオ（例）

これまで、「台風や前線が発生」してから、「川の水が氾濫」するまでの流れと氾濫した場合のリスクを知っていただきました。

それでは、どうすればうまく逃げられるか資料2を使って考えていきましょう。

資料2を見てください。

オレンジの枠が上から下まで並んでいます。順に見ていくと、

「ア 安全な所へ移動を始める」

「イ 避難しやすい服装に着替える」

「ウ 避難するときに持っていく物を準備する」

「エ 今後の台風や前線の動きを調べ始める」

「オ 川の水位を調べ始める」

「カ 住んでいる所と上流の雨量を調べ始める」

となっています。

このアからカは、台風が発生してから、避難完了するまでに最低限やっておかなければいけない備えが、順番バラバラで並んでいます。

どの順番にやっていったらいいか並び替えてみてください。

（並び替え作業 ○分間）

資料2「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでの備えを考えよう！！

話し方の工夫

○小学生に対しては、右上に緑の服を着た女の子がいる資料などの言い方をするのも効果的です。

講座の工夫

○作業内容が伝わっていない場合には、アとイを例にして実際にやってみましょう。

＜その場合のシナリオ＞

例えば、アとイを見てみると、アが「安全な所へ移動を始める」で、イが「避難しやすい服装に着替える」です。
この場合、着替えてから移動になりますね。こんな感じで、並べ替えてみましょう。

講座の工夫

○作業時間は参加者の状況を見ながら適時調整しましょう。参加者の方に考えてもらうことが重要です。作業が進んでいない場合には、周りの人と話あってもらうことも有効です。

タイムラインってなに？



そもそもタイムラインってどういうもののなの？

タイムラインとは、防災関係機関が災害発生時の状況を想定し共有した上で、防災行動をあらかじめまとめたものを言うよ。



どんな時に使うの？

実際に、米国で2012年に発生したハリケーン・サンディでは、ニュージャージー州を中心にタイムラインを活用して、交通機関による住民の避難支援やその後の対応まで防災行動を実施して、被害を抑えたんだよ！

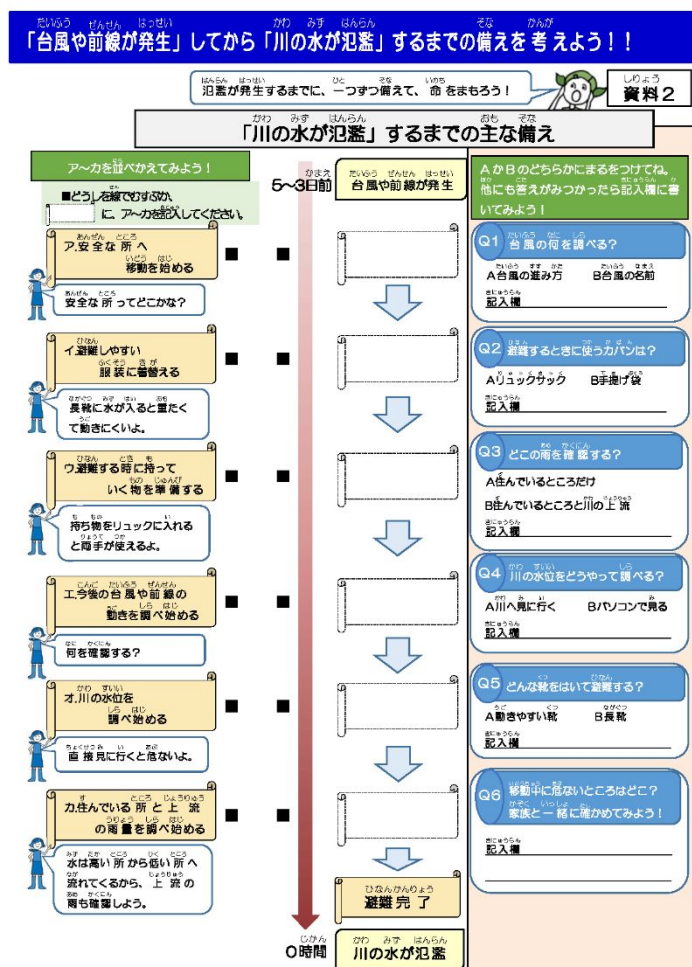


私たちも学校に遅刻しないように家族の朝の動き方を確認しているよね！それに考え方が似ているね。

資料2「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでの備えを考えよう！！

■このページでのねらい

- ✓「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでにやらないといけない行動を学んでもらう。
- ✓タイムラインの考え方を知る。



■説明する際のシナリオ（例）

さあ時間になりました。皆さんいかがですか？

ここで私がおすすめする順番を発表します。まずは、台風が発生したら、今後、台風が近づいてくるのかが気になるので「エ 今後の台風や前線の動きを調べ始める」をいれました。

その次に、台風が近づいてきて雨や風が強くなってしまうと、避難に必要なものがあったとしても買いに行くことができないので、「ウー 避難するときに持っていく物を準備する」を入れました。

そして3番目は、川の水が増える前には雨が降らないといけないので、水位より先に雨を調べたいと思うので「カ 住んでいる所と上流の雨量を調べ始める」を入れました。4番目は、雨が降り続くと、川の水位が上がってくるため、「オ 川の水位を調べ始める」を入れました。

そして、「イ 避難しやすい服装に着替える」をやって、「ア 安全な所へ移動を始める」としました。

違う人もいるとおもいますが、この順番が正解という訳ではなく、これはあくまで私がおすすめする順番です。自分自身の状況を考えて並び替えることが重要であるため、間違いはありません。

講座の工夫

- 時間がある場合には、参加者に発表してもらうことも有効です。いろいろな答えが出ることで、人によって備え方が異なることがわかってもらえます。

解説

- 一人ひとりが考えることが重要であり並び替えの順番に基本的に正解はありません。シナリオ中の「エ→ウ→カ→オ→イ→ア」も、あくまでも一つの例ですので、順番を押し付けないように注意してください。
- 「エ→ウ→カ→オ→イ→ア」では、「ウ」の避難する時に持っていくものを準備したときに、不足物が発生したときに、雨風が強いと買出しに行くことができず、手遅れになるという理由から、「ウ」を初期段階で実施することになっていますが、例えば、日常から準備を整えており、定期的に確認ができている場合には「ウ」の位置が終盤になっても問題はありません。

今まででてきた回答の比較

① エ→オ→カ→ウ→イ→ア ↔ ② エ→カ→オ→ウ→イ→ア

(考え方)

- ・避難する時に持っていく物の準備（ウ）は、常時備えているので、避難する前に、再確認するため、避難しやすい服装に着替える（イ）前に、実施した。（①、②共通）
- ・①は、上流の雨が下流に流れるので、上流の雨量の確認を行ってから、近場の水位の確認をする（オ）前に行った。一方で、②は、近くの水位を確認（オ）することをきっかけにして、上流の天気を確認する（カ）考え方。

① ウ→エ→カ→オ→イ→ア ↔ ② エ→カ→オ→ウ→イ→ア

(考え方)

- ・①は、日ごろから、避難する際に必要な物を確認し（ウ）、準備しておく考え方。

① エ→イ→カ→オ→ウ→ア ↔ ② エ→カ→オ→ウ→イ→ア

(考え方)

- ・①は、避難するタイミングが早いことを考慮し、移動しやすい格好に着替える（イ）が早めに来る考え方。

資料2「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでの備えを考えよう！！

講座の工夫

時間に応じて、クイズを抜粋（1問だけなど）しても問題ありません。

特にQ5は、回答が分かれることが多いため、実施すると会場が盛り上がるかもしれません。

解説

令和2年の台風10号は「ハイシェン」、台風12号は「ドルフィン」。日本など14か国が加盟の台風委員会が140個の名前を準備しており、平成12年の台風1号から順に命名しています。

解説

夜に避難する可能性もあるので、ヘッドライトももっておくと便利です。

解説

上流部に降った雨は、やがて下流部に流れてくるので、川の上流で雨が降っていると近くの川の水位も上昇する可能性があります。また、インターネットでは、水位だけでなくカメラの映像も見ることができます。ヒント集P7に調べ方がのっているので、確認しておきましょう。

パソコン以外での雨量、水位情報の入手の仕方

○地デジ

NHK総合テレビのデータ放送でも、河川情報（水位・雨量）をリアルタイムに確認できます。

テレビのリモコンの「dボタン」を押して、トップメニューの「首都圏生活情報」を選択し、「防災・生活情報」を選択すると「河川水位情報」を見ることができます。

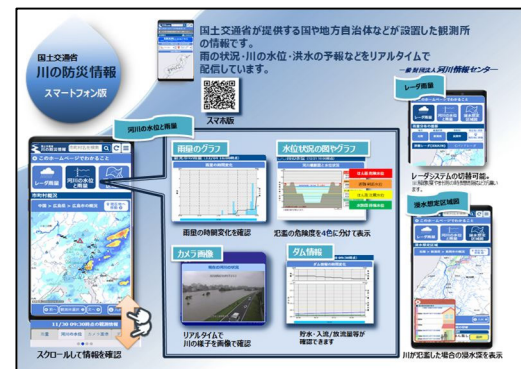


○携帯電話・スマートフォン

雨の状況・川の水位・洪水の予報などをリアルタイムで配信しています。

- ・川の防災情報 <https://www.river.go.jp/>
- ・雨量・水位情報（鬼怒川・小貝川）テレホンサービス 0296(25)2180

下館河川事務所で観測している雨量や水位の情報を携帯電話向けに提供しています。



資料2「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでの備えを考えよう！！

解説

- 自分の住んでいる近くの水位観測所の位置を把握していますか？
雨量情報も同じですが、災害時に急に情報を見ようとしても、なかなか必要な情報にたどり着けません。
平常時に一度ホームページを確認して、自分が見るべきところを確認しておきましょう。ヒント集P7に調べ方がのっているので、確認しておきましょう。

解説

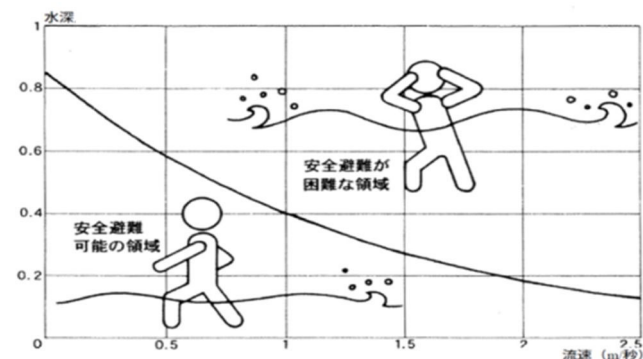
- 洪水が近づいてくると、浸水した場所を歩くこともあります。
長靴に水が入ると重たくなります。水に強いと思われがちな長靴ですが、逆に避難しづらくなるので、運動靴のような動きやすい靴で避難しましょう。
- その他、避難するときには、足元が見えないので杖などを持っていると効果的です。

解説

- 移動中に危ない場所を事前に確認しておくと同時に、災害時には、避難路の渋滞や通行止め状況も確認しておくことが有効です。
交通状況などは、日本道路交通情報センターのホームページなどで確認することができます。(https://www.jartic.or.jp/)

洪水時の避難の危険性

- 実験データによると、浸水深が0.5m（大人の膝）程度で、氾濫流速が0.7m/s程度でも避難は困難となります。



- 氾濫水は、茶色く濁っており、水路と道路の境や、ふたが開いているマンホールの穴は、見えません。やむを得ず水の中を移動するときは、棒で足下を確認しながら移動しましょう。

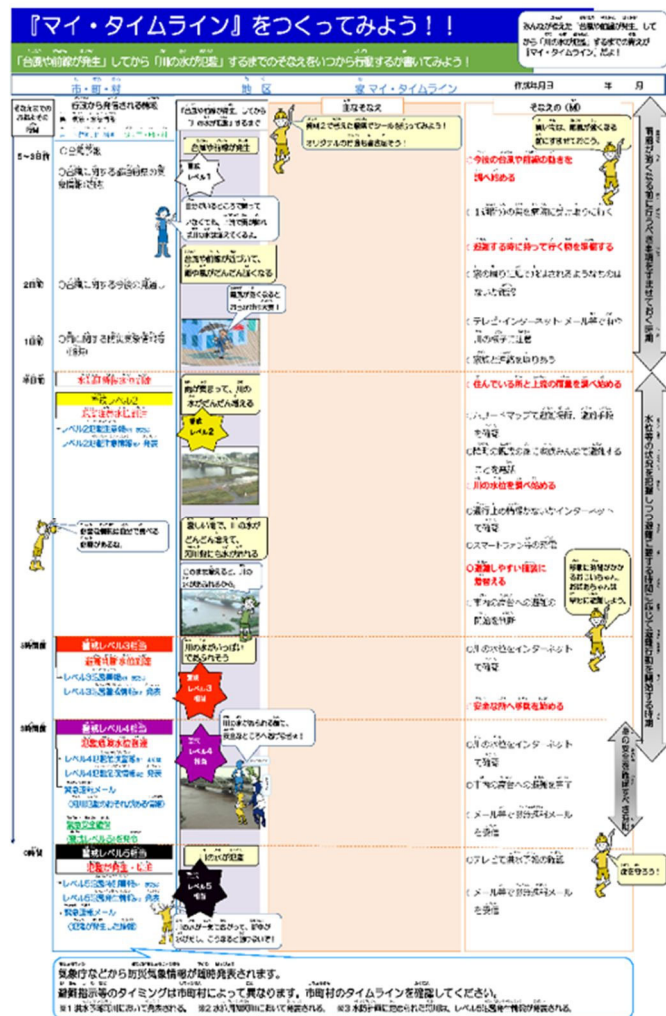


出典：水害ハザードマップ
作成の手引き

9. 『マイ・タイムライン』をつくってみよう！！

■このページでのねらい

- ✓「川の水が氾濫」するまでに避難を行う。
- ✓防災行動のタイミングを考えてもらう。
- ✓マイ・タイムラインの使い方や検討法を知ってもらう。



■説明する際のシナリオ（例）

ここまででみなさんは、「川の水が氾濫」するまでの様子と、その時に「どんな備えをすればいいのか」を知ったことになります。

それでは最後に勉強してきたことを思い出しながらいマイ・タイムラインを作成してみましょう。

マイ・タイムラインを作ってみようというシートと、シールを出して下さい。

まず、シートの左から二列目の紫色の欄を見てください。先ほど説明した「台風や前線が発生」から「川の水が氾濫」までが書いてあります。

また、一番左には、行政から提供される情報が書いてあります。例えば、3時間前には、「レベル4 氾濫危険警報」が書かれています。これを見ながら、いつ実施するのかを意識して、シールを貼っていききたいと思います。

まずは、シール左側の上段にある緑の文字の「高齢者等避難」と「避難指示」のシールを貼ります。

市町の避難情報のタイミングを調べて、一緒に貼っていきましょう。

次に、シートの真ん中のオレンジの空欄のところに、「避難完了」のシールをまず貼りましょう。貼れた人は、先ほど並び変えた防災行動ア～カのシールを貼っていきましょう。

このとき、どのタイミングにシールを貼るのがとても大切です。

紫色の欄で台風や雨や川の水がどうなっているのかを見て、いつその行動を行うのか考えてみましょう。

『マイ・タイムライン』をつくってみよう！！

『マイ・タイムライン』をつくってみよう！！

解説

○チェックシートで自分の状況を確認し、資料1で、避難のきっかけとなる川の状況、資料2で、避難するための備えや必要最低限の行動を勉強してきました。
それらの情報を踏まえて、マイ・タイムラインとして形を作っていく作業です。

○一見難しいと感じるかもしれませんが、時間を追って何をするのかを考えるということは日常生活の中でもよく考えています。
例えば、学校や会社に遅刻しないように、何時に家を出発して、そのために何時に朝食を食べて、何時に起きてということは、多くの人が毎日考えていると思います。
それと同じように考えてみるとわかりやすいです。

話し方の工夫

○1日のスケジュールを立てるとき、目安になるのが時間ですが、水が迫ってきて、避難のための目安となるものが、行政の情報や水位があることを再度認識してもらいましょう。

解説

○逃げ遅れないために「氾濫が発生」する0時間より前に「避難完了」のシールを貼ることは必須です。

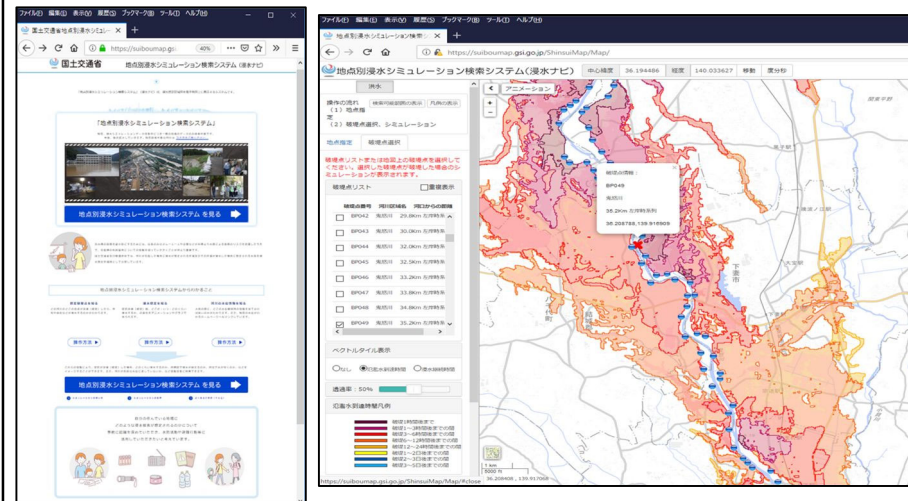
解説

○どのタイミングで行動を実施するか考えることが、資料2の並べ替えと大きく異なる点です。そのため、マイ・タイムラインの作成に当たっては、その点を意識してシールを貼ってください。

避難するまでのタイミングを考えるための情報

○地点別浸水シミュレーション検索システム（浸水ナビ）

破堤地点毎の氾濫流到達時間を確認できます（<https://suiboumap.gsi.go.jp/ShinsuiMap/Map/>）。このほか、破堤地点毎の最大浸水深、浸水継続時間も確認できます。



○移動方法の長所・短所

洪水時の避難所への移動手段の原則は徒歩です。徒歩以外の手段についても、長所・短所を確認しましょう。

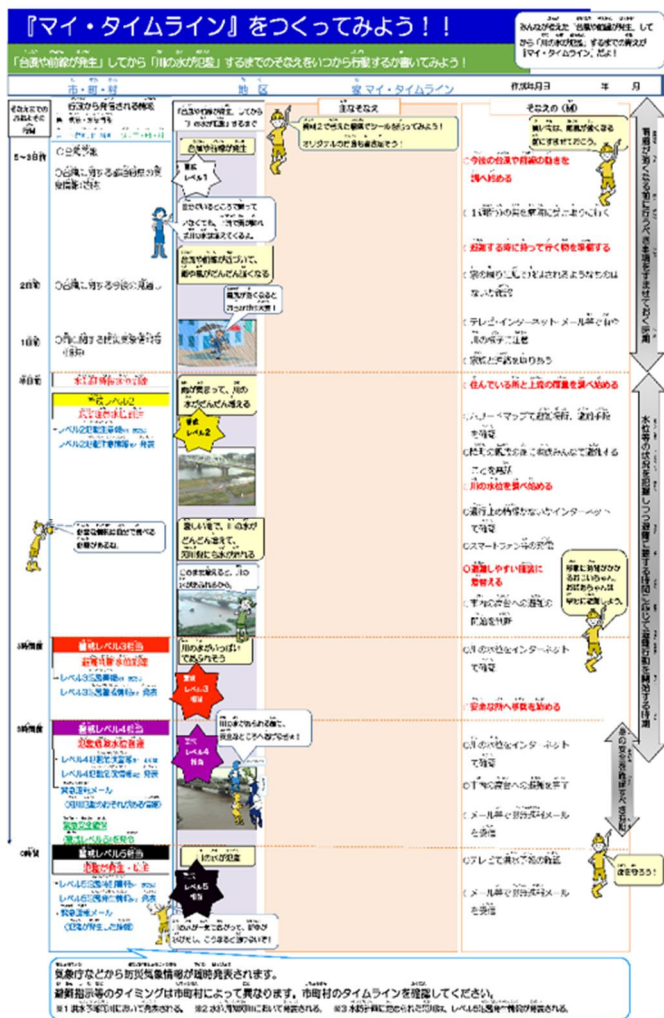
移動手段 参考速度	長 所	短 所
徒歩 成人:4km/h 高齢者3km/h	- 車が入れない場所でも移動できる - 緊急時の対処が他の手段に比べ対応しやすい	避難所まで遠い場合や雨の中を歩くのは、高齢者や子供が大変 
自家用車 40km/h	- 高齢者や子供を連れて避難する場合に有効 - 徒歩に比べて、移動速度が速い - 雨に濡れずに避難ができる	- 水に浸かると動かなる恐れがある - 渋滞にはまる恐れがある - 避難所に駐車場がない場合がある - 緊急車両の通行の妨げになる恐れがある 
公共交通機関 電車：80km/h バス：40km/h	一度に多くの人を輸送できる	- 決まった運行場所・運行時間のため、各自の避難したいタイミングなどと折り合わない恐れがある - 避難所に直接たどり着けない

『マイ・タイムライン』をつくってみよう！！

『マイ・タイムライン』をつくってみよう！！

■このページでのねらい

- ✓「川の水が氾濫」するまでに避難を行う。
- ✓防災行動のタイミングを考えてもらう。
- ✓マイ・タイムラインの使い方や検討法を知ってもらう。



■説明する際のシナリオ（例）

（シールを貼る時間 ○分間）

アからカのシールを貼れた人は、空欄のシールにオリジナルの備えを記入して貼りましょう。

例えば、携帯電話の充電とか、常用薬をもらいに行くなどやらないといけないいろいろな行動が考えられると思います。

（時間を見ながら）

『マイ・タイムライン』をつくってみよう！！

講座の工夫

○グループの作業も議論を促す上で効果的です。

話し方の工夫

○「氾濫発生より前に避難完了していないといけませんね」「おじいちゃんと住んでいる人は避難のタイミングそこでいいですか」など、作成状況を見ながら、作成に当たって注意しないといけないことをアナウンスしましょう。

○また、シールを貼る順番で困っている方には、右端の備えの例に記している赤字の備えを参考するよう作業を促しましょう。

講座の工夫

○シールを貼るまでで、必要最低限の行動を書いたマイ・タイムラインができあがります。これ以降の作成作業は、マイ・タイムラインをさらに充実させていくための作業になりますので、時間に応じて実施していきましょう。

<時間がない場合のシナリオ>

これでマイ・タイムラインの骨格は出来ました。今日は時間がないのでここまでですが、ぜひ家に帰って、さらに詳しいものとなるよう、皆様のマイ・タイムラインをご家族と話し合って充実させてください。封筒には、マイ・タイムラインを充実するためのヒント集も入っていますので、活用ください。

解説

○このオリジナルの行動を書き込むことで、自分自身にあったマイ・タイムラインが完成していきます。

オリジナルの行動例

- ・必需品（食料、水、家具、電化製品等）を2階に移動させる。
- ・携帯電話の充電
- ・ブレーカーをおとす
- ・防犯のため戸締まり
- ・銀行に行って預金をおろす
- ・車のガソリンを入れる
- ・ガスボンベの元栓を閉める
- ・近所への声かけ
- ・家族に連絡
- ・雨戸の確認
- ・ベランダで風にとばされそうなものはないか確認
- ・門扉の施錠
- ・ペットをあずける
- ・畳、ふすま等はずせるものははずす
- ・マイ・タイムラインを確認
- ・交通及び渋滞、浸水情報を確認
- ・お風呂に水をためておく
- ・家の中を片付けておく
- ・ハザードマップなどで、危険な箇所を調べておく
- ・車を高台に移動させておく
- ・近所の友人の安否を確認する

『マイ・タイムライン』をつくってみよう！！

■このページでのねらい

- ✓「川の水が氾濫」するまでに避難を行う。
- ✓防災行動のタイミングを考えてもらう。
- ✓マイ・タイムラインの使い方や検討法を知ってもらう。

『マイ・タイムライン』をつくってみよう！！

※1 洪水予報用川において発表される。 ※2 水が月夜川において発表される。 ※3 水が新川において発表される。 ※4 水が新川において発表される。

※5 水が新川において発表される。 ※6 水が新川において発表される。 ※7 水が新川において発表される。 ※8 水が新川において発表される。

※9 水が新川において発表される。 ※10 水が新川において発表される。 ※11 水が新川において発表される。 ※12 水が新川において発表される。

※13 水が新川において発表される。 ※14 水が新川において発表される。 ※15 水が新川において発表される。 ※16 水が新川において発表される。

※17 水が新川において発表される。 ※18 水が新川において発表される。 ※19 水が新川において発表される。 ※20 水が新川において発表される。

※21 水が新川において発表される。 ※22 水が新川において発表される。 ※23 水が新川において発表される。 ※24 水が新川において発表される。

※25 水が新川において発表される。 ※26 水が新川において発表される。 ※27 水が新川において発表される。 ※28 水が新川において発表される。

※29 水が新川において発表される。 ※30 水が新川において発表される。 ※31 水が新川において発表される。 ※32 水が新川において発表される。

※33 水が新川において発表される。 ※34 水が新川において発表される。 ※35 水が新川において発表される。 ※36 水が新川において発表される。

※37 水が新川において発表される。 ※38 水が新川において発表される。 ※39 水が新川において発表される。 ※40 水が新川において発表される。

※41 水が新川において発表される。 ※42 水が新川において発表される。 ※43 水が新川において発表される。 ※44 水が新川において発表される。

※45 水が新川において発表される。 ※46 水が新川において発表される。 ※47 水が新川において発表される。 ※48 水が新川において発表される。

※49 水が新川において発表される。 ※50 水が新川において発表される。 ※51 水が新川において発表される。 ※52 水が新川において発表される。

※53 水が新川において発表される。 ※54 水が新川において発表される。 ※55 水が新川において発表される。 ※56 水が新川において発表される。

※57 水が新川において発表される。 ※58 水が新川において発表される。 ※59 水が新川において発表される。 ※60 水が新川において発表される。

※61 水が新川において発表される。 ※62 水が新川において発表される。 ※63 水が新川において発表される。 ※64 水が新川において発表される。

※65 水が新川において発表される。 ※66 水が新川において発表される。 ※67 水が新川において発表される。 ※68 水が新川において発表される。

※69 水が新川において発表される。 ※70 水が新川において発表される。 ※71 水が新川において発表される。 ※72 水が新川において発表される。

※73 水が新川において発表される。 ※74 水が新川において発表される。 ※75 水が新川において発表される。 ※76 水が新川において発表される。

※77 水が新川において発表される。 ※78 水が新川において発表される。 ※79 水が新川において発表される。 ※80 水が新川において発表される。

※81 水が新川において発表される。 ※82 水が新川において発表される。 ※83 水が新川において発表される。 ※84 水が新川において発表される。

※85 水が新川において発表される。 ※86 水が新川において発表される。 ※87 水が新川において発表される。 ※88 水が新川において発表される。

※89 水が新川において発表される。 ※90 水が新川において発表される。 ※91 水が新川において発表される。 ※92 水が新川において発表される。

※93 水が新川において発表される。 ※94 水が新川において発表される。 ※95 水が新川において発表される。 ※96 水が新川において発表される。

※97 水が新川において発表される。 ※98 水が新川において発表される。 ※99 水が新川において発表される。 ※100 水が新川において発表される。

■説明する際のシナリオ（例）

それもできた人は、持って行く物や避難先、避難方法などを書き込んでいきましょう。

シールの右側にある「浸水深シール」は、チェックシートに記入した浸水深をシールに書きこんで、お家で地面から測った浸水の高さにシールを貼りましょう。

時間になりましたのでここで作業を中断したいと思います。いかがだったでしょうか。これで皆さんもマイ・タイムラインを手に入れたことになります。

まだの人はぜひ、持って帰ってから続きをやってみてください。

また、出来た人も今日作ったマイ・タイムラインをもとに、ぜひお家で話し合ってみてください。

また、避難先についても、ハザードマップなどを参考にして、ご家族で相談してみてください。

『マイ・タイムライン』をつくってみよう！！

解説

○避難場所に持っていくものの例は、ヒント集P3に記載してあります。

解説

○浸水深シールは、あくまで目安です。正確に測った高さに貼ってもらうというよりも、家の中でこのあたりまで浸水するかもしれないということを考えるキッカケにするために活用しましょう。

講座の工夫

○発表等の共有する時間をとることで、自分だけでは気づかないことに気づいたりします。時間がとれる場合には、作ってもらったマイ・タイムラインを発表してもらいましょう。

○特に発表に当たっては、オリジナルの行動や、その行動をなぜその時にやろうと思ったのかを中心に発表してもらおうと、聞いている人達の理解も深まります。発表を聞いて必要に応じて追記するように促してください。

いざというときの防災グッズ

家族と相談しながら、必要なものをリュック等にまとめておきましょう。

- ・食料（お菓子やレトルト食なども）
- ・飲料
- ・貴重品
- ・薬（普段から薬を飲んでいる人は持っていくましょう）
- ・お薬手帳
- ・保険証
- ・タオル
- ・ビニール袋
- ・大きめのゴミ袋（即席ポンチョで急な天候不良にも対応可能）
- ・着替え（3日分はあるとよい）
- ・汗拭きシート（お風呂に入れない場合に備えて）
- ・懐中電灯
- ・携帯電話＋充電器



避難の方法

避難の方法には4つの種類があります。ご自身の地区や家の状況を踏まえることが重要です。

避難の方法	概要	留意点
自宅に残る （屋内安全確保）	自宅などその場にとどまり、安全を確保すること	・自宅が平屋の場合は、浸水深が50cm（床上浸水）を越えないこと ・自宅が家屋倒壊等氾濫想定区域内ではないこと ・浸水継続時間が長い場合は、食料、水、常用薬等の準備をしておくこと
市の指定避難所へ移動	市が指定する近隣の避難所へ移動し、安全を確保すること	・指定避難所が平屋の場合は、浸水深が50cm（床上浸水）を越えないこと ・指定避難所が家屋倒壊等氾濫想定区域内ではないこと ・浸水継続時間が長い場合は、常用薬等の必需品を準備しておくこと （事前に洪水ハザードマップで指定避難所の場所を確認）
市内の高台へ移動	市内の浸水想定区域外などへ移動し、安全を確保すること	・避難経路の浸水深を確認すること ・移動手段と移動経路を確認し、適切な行動をとること ・食料、水、常用薬等の必需品を準備しておくこと （高台へ移動する前に通行止め状況や渋滞状況を確認）
隣接市町へ移動 （広域避難）	隣接市町の浸水想定区域外などへ移動し、安全を確保すること	・避難経路の浸水深を確認すること ・移動手段と移動経路を確認し、適切な行動をとること ・食料、水、常用薬等の必需品を準備しておくこと （隣接市町村のハザードマップで避難場所を確認）

『マイ・タイムライン』をつくってみよう！！

10. ご自宅に戻ったらみなおしてみよう

■このページでのねらい

- ✓作成したマイ・タイムラインを家庭内で話し合って考えてもらう。

ご自宅に戻ったら みなおしてみよう

ご自宅や周辺のリスクを確認する



家のまわりは
どうなってるんだろう

避難先を具体的に考える



避難所はここだね

ご家族の構成をふまえて、
行動のタイミングを調整する



車イスの方がいる家庭は、
早めに避難するのね

今日作成した
マイ・タイムラインをもとに、
ご家族や地域の方と話し合ってみる



こうやって逃げようね

作成したマイ・タイムラインを活用し、
「自分の逃げ方」を手に入れよう!

■説明する際のシナリオ（例）

最後にいくつか注意事項があります。

「ご自宅に戻ったらみなおしてみよう」というチラシを見て下さい。

1点目です

マイ・タイムラインは作ったらおしまいではありません。今日作ったマイ・タイムラインは、冷蔵庫にはるなど、ご家庭の見やすい場所に置いておいて、台風がくるときなどには備えを確認しましょう。

2点目です。

家族構成や生活環境が変わったときなどの環境の変化や毎年の災害を踏まえ、たえず見直しをしていきましょう。

最後に、

マイ・タイムラインは、あくまで行動の目安です。

“絶対” その通りに動けば大丈夫だということはないので、情報収集をこまめに行ってマイ・タイムラインを目安にして臨機応変に動いてください。

これで講座は以上になります。今日作ったマイ・タイムラインを使って、みんなで安全に逃げ切りましょう。

ありがとうございました。

ご自宅に戻ったらみなおしてみよう

解説

- マイ・タイムラインを作成したら終わりではなく、洪水時に使用することが重要です。また、今回整理した時間軸はあくまでも目安であり、予定通り進行することはありません。そのため、この3点については必ず参加者の皆さんに伝えるようにしてください。
- 水害リスクや避難場所を講座内で確認できなかった場合には、再度ご自宅を確認するようアナウンスしましょう。

解説

- 家族の動きはどうでしょうか？今回作成したマイ・タイムラインを家族、地域の人達と話し合って、更に深めていきましょう。

解説

- 今回検討したマイ・タイムラインは、どのような場面を想定しましたか？もしかすると、夜避難することもあるかもしれません。洪水が近づいている時、自宅以外の場所にいる可能性もあります。ぜひ、さまざまな場面を想定して備えを充実させていきましょう。

マイ・タイムラインを活用した講座の方法

- マイ・タイムライン作成方法
マイ・タイムラインの作成は、グループで一緒に考えながら進めていくことが有効です。

例1 地区単位



例2 親子同士



○時間配分

45分～90分で調整して行うことができます。
なお、本シナリオは、45分を想定しております。

○お助け教材

マイ・タイムライン検討ツール「逃げキッド」の使い方やタイムラインの考え方を解説する動画を配信しています。
(下館河川事務所 HP のみんなでタイムラインプロジェクト
<https://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/shimodate00624.html>)

短編動画 (Part1～5) をみながら、マイ・タイムラインを検討していきます

・リスクを確認し、氾濫までの時間の流れと備えのタイミングを知ることができます

Part1 「逃げキッド」ってなに？

逃げキッドの中身について紹介



Part2 リスクを知ろう

自分の住んでいる場所の洪水リスクを知り、家族の状況と避難先をチェックする



住んでいるところのリスクを確認しましょう

ご自宅でもマイ・タイムラインを検討できます

Part3 タイムラインの考え方を知ろう (1)

「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでを知り、タイムラインの考え方を考える



氾濫までの時間の流れを確認しましょう

Part4 タイムラインの考え方を知ろう (2)

「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでの備えを考え、防災行動の順番を考える



備えのタイミングを確認しましょう

Part5 マイ・タイムライン作ろう、使おう

マイ・タイムラインを検討し、使い方を考える

1.1. マイ・タイムラインリーダーとして活動するための流れ

申請書の記入例

1 リーダーの認定

認定講座を受講し、リーダー
申請書を事務局に提出



※1
右図の記入例をご参照ください。

※2
認定証の発行は、お手元に届くまで
時間がかかることがあります。

確認事項にレ印を
記入すると、下記
に記載したメール
アドレスへ事務局
から認定結果を通
知します。

メールアドレスをお持ち
の方は今後の予定や情報
をメールで伝えます。

既にマイ・タイムライ
ン作成の支援がある方
はご記入ください。

マイ・タイムラインリーダー認定申請書

申請日 令和 〇〇年 〇〇月 〇〇日

鬼怒川・小貝川上・下大規模氾濫に関する減災対策協議会事務局 御中

【確認事項】※下記内容を確認の上、□にレ印を記入

☒ 私はマイ・タイムラインリーダー認定制度規約を同意した上で、下記の通りマイ・タイム
ラインリーダー認定申請をいたします。
☒ 今後下記のメールアドレスに、マイ・タイムライン作成講座等の情報の通知を認

【記入項目】※太枠内のみ記入

ふりがな 氏名	姓 きぬ 鬼怒 名 たろう 太郎 ☒ 性別 ☒ 男・女
生年月日	西暦 〇〇〇〇年 〇〇月 〇〇日生 (満 〇〇歳)
現住所	〒 〇〇県〇〇市〇〇 地区名: 〇〇
電話番号 (FAX)	(〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇) 携帯電話
メールアドレス	〇〇〇〇〇@gmail.com
職業	以下に該当する場合は□にレ印を記入。 ☒ 会社員 ☐ 自営業 ☐ 公務員 ☐ 大学生 ☐ その他 ()
所有資格等	以下に該当する場合は□にレ印を記入。その他関連する資格を有する場合は括弧内に記入。 ☒ 防災士 ☐ 消防団員・水防団員 ☐ 気象予報士 ☐ その他 ()
マイ・タイムラ インリーダー認 定講座の参加実 績	講座参加日を記入 〇〇〇〇年 〇〇月 〇〇日 講座が開催された会場及び市町村を記入 (〇〇市役所、〇〇市)
マイ・タイムラ イン作成支援	これまでに、講師もしくは講師補助としてマイ・タイムラインの作成支援を行ったことがありますか？(あてはまる項目の □にレ印を記入) ☐ 作成を講師として支援したことがある (〇 回) ☐ 作成を講師補助として支援をしたことがある (〇 回) ※作成支援内容については、「マイ・タイムラインリーダー活動報告書」に記載願います。

署名でも構いません。

自治会等の地区名
がございましたら
ご記入ください。

開催された会場及び
市町村と開催日両方のご
記入をお願いします。

【お願い】：ご自身のマイ・タイムラインの提出を事務局までお願いいたします。(任意)

【事務局記入項目】

受理日	令和 年 月 日	登録(交付)ID	
登録等級	級	地区	

※個人情報の取り扱いについては、マイ・タイムラインリーダー認定制度に関する取り組みの利用といたします。

申請書の提出先
メール送付先: ktr-shimodate_info@mlit.go.jp、FAX 送付先: 0296-25-3019
郵送先: 〒308-0841 茨城県筑西市二木成 1753 国土交通省 関東地方整備局 下館河川事務所

○依頼書

リーダーが自ら講座を実施する際に、活用場所等の活用用途と逃げキッドの必要部数等を記入した逃げキッド提供依頼書を事務局に提出し、逃げキッド等を実費で活用することができます。

2 講師や講師補助として講座に参加

ケース1

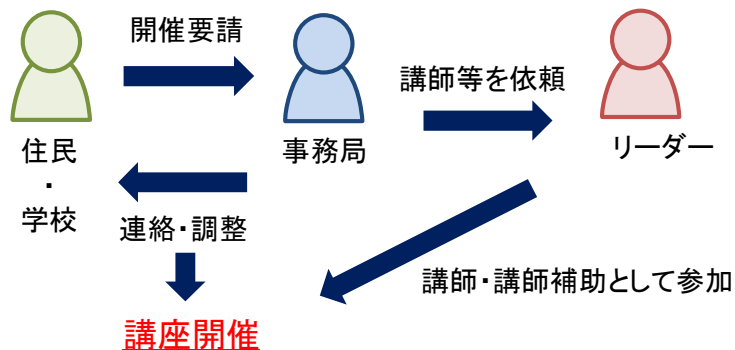
➤リーダーが自ら講座を実施
(事務局等が講座開催の調整に入らない場合)



※事務局は河川事務所や市町村

ケース2

➤事務局が講座開催を調整、リーダーに講師等を依頼



逃げキッド提供依頼書				
申請日 令和 年 月 日				
鬼怒川・小貝川上・下流域大規模氾濫に関する減災対策協議会				
事務局 御中				
【確認事項】※下記内容を確認の上、□にレ印を記入				
☐ 私はマイ・タイムラインリーダー認定制度規約を同意した上で、下記の通り逃げキッドの提供を依頼いたします。				
☐ 講座開催後に、速やかに活動報告書を提出いたします。				
☐ 逃げキッドを使用しなかった場合や逃げキッドが余った場合には、お近くの自治体や下館河川事務所までお返します。				
【記入項目】※太枠内のみ記入				
ふりがな 氏名	姓	名	印	性別 男・女
電話番号				
マイ・タイムライン リーダーID	No.			
逃げキッド 使用日	西暦 年 月 日			
逃げキッド 使用場所				
支援する 講座の概要	講師または講師補助として支援するマイ・タイムライン作成講座に関する概要を記載願います（参加対象者や参加者数など）			
逃げキッド 必要部数	部			
逃げキッド 希望受取方法	希望する受取方法の□にレ印を記入。 ☐ 下館河川事務所へ来庁 ☐ 市役所、町役場へ来庁 希望する市役所、町役場の名前を記入願います。 市役所・町役場名：			
※申請から発送まで2週間程度の見込みです。				
【事務局記入項目】				
受理日	令和 年 月 日	登録（交付）ID		
登録等級	級	地区		
申請書の提出先 メール送付先：ktr-shimodate_info@mit.go.jp、FAX 送付先：0296-25-3019 郵送先：〒308-0841 茨城県筑西市二本成1753 国土交通省 関東地方整備局 下館河川事務所				

○活動報告書

リーダーは講師や講師補助としてマイ・タイムライン作成講座を実施した際に、マイ・タイムラインリーダー活動報告書を提出し、設定条件をクリアすると、事務局から昇級の認定を受けることができます。



3 活動報告書の提出

リーダーは報告書を作成し、事務局に提出



令和 年 月 日 鬼怒川・小貝川上・下流域大規模氾濫に関する減災対策協議会 事務局 御中 印 マイ・タイムラインリーダー 活動報告書 令和 年 月 日、マイ・タイムラインリーダーとして、支援先（自治体名）において行いましたマイ・タイムライン作成支援について、報告書を下記の通り提出いたします。 記 1. 講師区分 講師補助 講師 2. 支援日時 令和 年 月 日 3. 支援先（開催場所） _____ 4. 参加人数（ ）人 5. 実施内容 ①活動概要 _____ _____ _____ _____		②作成支援において工夫した点 _____ _____ _____ _____ ③今後の活動に向けた改善点・課題点 _____ _____ _____ _____ ④その他（気付いた点などについて自由に記述） _____ _____ _____ _____ 【お願い】 ・支援された活動状況がわかる写真や作成されたマイ・タイムラインをご提供いただけたら、事務局に提供いただけたら、今後の水防災意識再構築に向けた取組の参考にさせていただきますので、よろしくお願いいたします。 以 上
申請書の提出先 メール送付先：ktr-shimodate_info@mlit.go.jp、FAX 送付先：0296-25-3019 郵送先：〒308-0841 茨城県筑西市二本成1753 国土交通省 関東地方整備局 下館河川事務所		

○資料入手方法

申請書、活動報告書及び逃げキッド提供依頼書の入手方法は、下館河川事務所ホームページの「みんなでタイムラインプロジェクト」ウェブサイト（<https://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/shimodate00285.html>）内から「マイ・タイムラインリーダー認定制度」にアクセスし、「マイ・タイムラインリーダー認定申請書のダウンロード」、「マイ・タイムラインリーダー活動報告書のダウンロード」、「逃げキッド提供依頼書のダウンロード」から必要な Word ファイルの用紙をダウンロードしてください。

上記より入手できない場合は、協議会構成自治体職員にご相談ください。

○提出方法

入手した申請用紙に、必要事項（名前・住所・メールアドレス・これまでの活動報告等）を記入し、下記の宛先にメール送信、FAX もしくは郵送してください。

○提出先

メール送付先：ktr-shimodate_info@mlit.go.jp

FAX 送付先：0296-25-3019

郵送先：〒308-0841 茨城県筑西市二木成 1753

国土交通省 関東地方整備局 下館河川事務所 流域治水課

○マイ・タイムラインポータルサイト

ポータルサイト (<https://mytimeline.river.or.jp/>) は、

(1) 一般の方がマイ・タイムラインについて知ることができる画面

(2) リーダーしか閲覧できない専用画面

の2つで構成されています。

マイ・タイムラインの歴史を紹介しています。

リーダー個人のアカウントで、作成講座の予定確認や講師・講師補助の応募が行えます。

みんなでマイ・タイムライン

マイ・タイムラインとは

マイ・タイムラインリーダー認定制度

マイ・タイムライン作成講座

マイ・タイムラインの記録

リーダーサイトログイン

みんなでタイムラインプロジェクト

「作成講座開催リクエスト」をダウンロードできます。

マイ・タイムライン検討ツール「逃げキッド」動画を紹介しています。

「活動報告書」や「逃げキッド提供依頼書」をダウンロードできます。

河川洪水氾濫から自分自身を守るために



マイ・タイムライン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、とりまとめるものです。

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。

マイ・タイムライン動画紹介

小中学校向けマイ・タイムライン検討ツール ～逃げキッド～

マイ・タイムライン検討の手引き

最新記者発表資料

リーダー専用画面（<https://mytimeline.river.or.jp/login>）では、マイ・タイムライン作成講座の開催日時の確認や、講座の講師もしくは講師補助のエントリーがポータルサイト上で可能となります。リーダー専用画面を閲覧するためのログイン ID 及びパスワードは、認定証と一緒に発行いたします。認定証等の発行は、お手元に届くまで時間がかかることがあります。

みんなでマイ・タイムライン

マイ・タイムラインリーダーポータル

鬼怒太郎

マイ・タイムライン作成講座

マイ・タイムライン知恵袋(工事中)

マイページ

マイ・タイムライン作成講座の予定の確認、講師・講師補助の応募が行えます。

ニックネーム	鬼怒太郎
生年月日	2019/07/12
メールアドレス(ログインID)	abc@mytimeline

リーダー自らの活動状況を確認できます。

あなたの認定状況

階級 ■ C級	活動報告回数（承認済） 1回	講座エントリー回数 1回	今後の講座参加予定 0回
------------	-------------------	-----------------	-----------------

あなたがエントリーした講座リクエスト

状況	日時	時刻	市区町村	開催場所	詳細
応募中	2019/09/04	10:00 - 12:00	栃木県高根沢町	阿久津小学校	詳細

