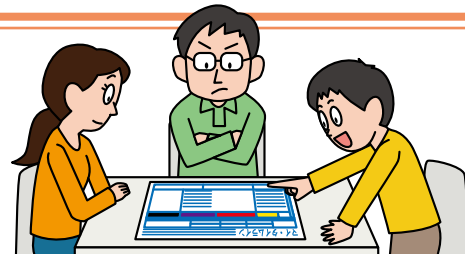


5 マイ・タイムラインをつくる

1 「マイ・タイムライン」とは？

マイ・タイムラインは、台風の接近などによる風水害が起こる可能性があるときに、自分自身がとる標準的な防災行動を時系列で整理し、とりまとめたものです。

一人ひとりの家族構成や生活環境に合わせて、「いつ」「誰が」「何をするのか」をあらかじめ決めておくことが、速やかな防災行動につながります。



2 マイ・タイムラインは、どうやってつくるのか？

マイ・タイムラインの作成手順

STEP 1

住んでいる地区の災害リスクを知る

ハザードマップを用いて、住んでいる地域が洪水による浸水や土砂災害の危険があるか調べてみましょう。

STEP 2

避難場所・経路を調べる

ハザードマップなどを用いて、避難場所や避難経路を確認しましょう。また、避難場所までどのような手段で避難するのか考えてみましょう。

STEP 3

避難の合図を決める

気象庁が発表する気象情報や市町村が発令する避難情報を確認して、自分や家族が避難するタイミングを決めましょう。

STEP 4

災害発生前後の情報収集方法を調べる

雨の状況、河川の状況、市町村からの避難に関する情報などの取得方法を確認しましょう。

(6・7頁参照)

(8・9頁参照)

(14・15頁参照)

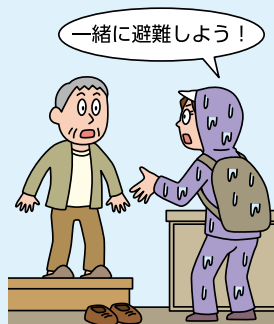
(16頁参照)

① 防災インフォメーション 正常性バイアス

過去の災害では、危険な状況にあっても、「まだ誰も逃げていないから大丈夫」などと思い込んで正しい判断ができず、逃げ遅れてしまう人が少なくありません。このような思い込みをしてしまう心の働きのことを、心理学用語で「正常性バイアス」といいます。

「正常性バイアス」にとらわれないようにするには、マイ・タイムラインを作ることが有効です。そして、実際にそれに該当する状況になったら、ためらわずに避難を！

また、自分が避難するときは、近所の人たちに「避難しよう！」と声をかけてください。あなたの声かけによって、まだ避難していない人たちも「私も逃げないといけない」と思い、逃げ遅れることなく避難することができるでしょう。



マイ・タイムライン作成例

防災ダックが作った「マイ・タイムライン」は、次のとおりです。これを参考に、皆さんも、自分のマイ・タイムラインを作りましょう。

防災ダックのマイ・タイムライン

警戒レベル	とるべき行動	
	自分	地域
1 災害の心構えを高める	☐ テレビやインターネットで天気予報をチェック	
2 自らの避難行動を確認	☐ 降水量や河川の水位を気象庁HPで確認 ☐ ハザードマップで避難場所と避難経路を再確認 ☐ 親戚宅へ「避難するかもしれない」と連絡	
3 危険な場所から高齢者等は避難	☐ 非常持出品の確認(所要時間：15分) ☐ いつでも避難できるように準備 ・携帯電話の充電をしておく ・避難しやすい服装に着替える	☐ 自治会で分担を確認(所要時間：15分) ☐ 近所に声かけ(所要時間：20分)
4 危険な場所から全員避難	☐ 避難開始(避難に要する時間：40分) ☐ 避難完了 ☐ 家族全員の避難を確認	☐ 自治会に家族や近所の方の避難を報告
〜〈警戒レベル4までに必ず避難!〉〜		
5 命の危険、直ちに安全確保！		

防災ダックのまとめ

風水害に備えて、「いつ」、「自分たちが」、「何をするのか」、自分（マイ）の行動予定（タイムライン）を作成しよう。「今度作ってみよう」と思った人。「信州防災アプリ」を使えば簡単に作ることができるから、今すぐ作ってみよう。

信州防災アプリ



iPhone Android

