

Ⅱ 防災行動計画 ～地域や家庭との連携～

タイムラインとマイ・タイムライン

「タイムライン」とは、災害の発生を前提に、防災関係機関が連携して災害時に発生する状況を予め想定し共有した上で、「いつ」、「誰が」、「何をするか」に着目して、防災行動とその実施主体を時系列で整理した計画です。防災行動計画とも言います。

「マイ・タイムライン」とは、「タイムライン」を住民一人一人に向けたものであり、台風や前線等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計画を時系列的に整理し、とりまとめる行動計画表です。

マイ・タイムライン使用時の心得

- 心得1 あくまで行動の目安として認識する。
- 心得2 気象警報や避難情報等をこまめに収集・確認する。
- 心得3 収集・確認した情報をもとに、マイ・タイムラインを参考にして、臨機応変に防災行動の実行を判断する。

洪水は、マイ・タイムラインで想定したとおりに進行するとは限りません！

洪水によって異なります
(台風の進み方・雨の降り方・
川の水位の上がり方 等)

各種の警報・予報・情報は、洪水に応じて、臨機応変に発表・発令されます

洪水に応じて臨機応変に対応しましょう
事前の備えが大切です！

参考：国土交通省ホームページより

ここでは、学校におけるタイムラインの作成例とマイ・タイムラインをつくるための検討ツールとして、国土交通省の「逃げキッド」を紹介します。「逃げキッド」の詳細については、国土交通省のホームページよりダウンロードしてご活用いただけます。作成ツールとしては、その他市町村危機管理担当課や出版会社等で作成されているのもあります。

※ 平成29年に「水防法」及び「土砂災害警戒区域等における土砂災害防止対策の推進に関する法律」が一部改正され、市町村地域防災計画にその名称及び所在地を定められた要配慮者利用施設(学校)では、水害・土砂災害を想定した避難確保計画を作成し、それに基づく避難訓練を実施しなければならないとされています。

1 タイムライン

愛知県豊田市立元城小学校のタイムライン（小池ほか，2020より）

河川氾濫に対するタイムラインの作成

大雨などによる河川氾濫に対する避難誘導は、水平避難、垂直避難が必要になるが、このタイミングや方法を誤ると、児童生徒や教職員の多くの命を危険にさらすこととなる。これを回避するためには、適切な情報取得と的確な行動基準、計画、訓練が必要である。ここでは元城小学校の避難訓練やタイムライン作成に携わった小池ほか(2020)を引用しながら紹介する

豊田市立元城小学校

- ・児童数270名、教職員数27名（2020年12月）
- ・矢作川の右岸に立地し、豊田市による洪水ハザードマップでは5m以上（7.5m）の浸水深が想定されている地域
- ・垂直避難だけの計画ではリスクを伴うため、高台への水平避難を計画



校舎屋上近くまで水没する想定。垂直避難計画だけではリスクを伴う



『標準地図（地理院タイル）』と『国土数値情報 浸水想定区域データ』により作成

元城小と水平避難先の朝日丘中の位置。両者の距離は約1.8km

準備

- ・全校児童参加の水平避難訓練の実施による移動経路・時間・手順の把握
- ・保護者アンケート、児童引き取りまでの所要時間、集団下校希望の有無など

「いつ（時間）、だれが（主体）、何をするか（行動）」

- ・何を基準に小学校が授業を打ち切り、避難準備を開始するのか
- ・授業打ち切りの意思決定に必要な情報は、小学校が入手可能なもの
- ・氾濫までの時間の設定（出水時の水位上昇速度を見積もる）

判断ポイント

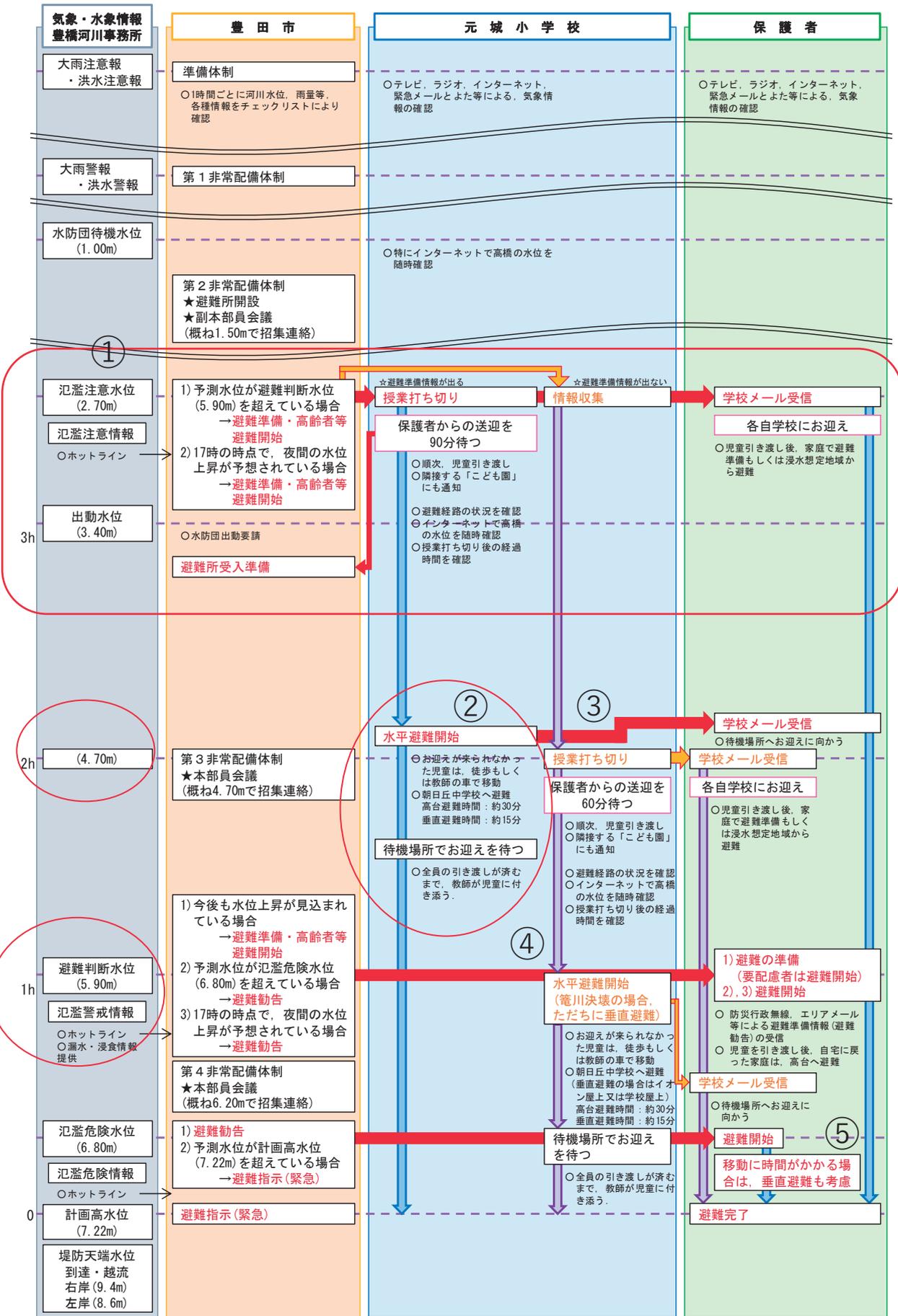
- ・水位観測所の水位データ
- ・気象庁、河川事務所からの情報（注意報、警報、氾濫注意水位、避難判断水位など）
- ・市役所からの情報（レベル3：避難準備・高齢者等避難開始）

元城小実際の手順

- ①氾濫注意水位に達し、かつ予測水位が避難判断水位を越えている、避難準備情報発令で授業打ち切り→一斉メールで引渡し連絡→保護者の送迎を待つ（90分）
- ②90分ないしは、水位4.7m（市役所本部招集）で水平避難開始→引渡し場所の変更。待機場所でお迎えを待つ
- ③避難準備情報が出ない場合でも、水位4.7mで授業打ち切り→一斉メール
- ④避難判断水位の5.9mに達した時点で水平避難開始
- ⑤間に合わない場合は垂直避難

引用文献：小池則満，森田匡俊，橋本操：大型商業施設への避難を組み込んだ洪水タイムライン策定に関する実践研究～豊田市立元城小学校を事例として～，土木学会論文集D3（土木計画学），Vol.75，No.6，I_101-I_108，2020.

愛知県豊田市立 元城小学校のタイムライン (小池ほか, 2020より)



長野県上田養護学校のタイムライン



家庭用 上田養護学校タイムライン (学校防災行動計画)

令和2年9月

【基本的な考え方】

- ①児童生徒をより安全な段階で、保護者に引き渡す→レベル2
 - ②引き渡し後の保護者や教員の安全も考え、余裕をもった避難を行う
- レベル1の水防団待機水位0.8mで※「引き渡しの可能性があります」
 レベル2の氾濫注意水位 1.9mで※「引き渡しのためお迎えをお願いします」



2次待機場所(避難場所)

神川地区公民館
 住所:長野県上田市蒼久保1212-1
 電話:
 最寄り駅:信濃国分寺駅

作成: 上田養護学校 防災安全係

警戒レベル	洪水予報	生田の観測地点	上田養護学校	保護者
レベル1	警報級の可能性 		前日まで大雨台風情報があつた場合、休校の検討。休校が決定したらオクレンジャーで保護者連絡を行う。 	オクレンジャー受信「明日は、休校になります。」
レベル1	警報級の可能性 	水防団待機水位0.8m	水防団待機水位0.8mになったら、オクレンジャーで「引き渡しの可能性があります」という連絡を行う。 ※オクレンジャーの返信のない家庭に、担当職員から電話で確認をとる。 ※学校体制を整え、引き渡しの準備を行う。 	オクレンジャー受信「お迎えの可能性があります。」 ※既読していない場合、担当職員から電話連絡がくる。
レベル2	 ↓ 	氾濫注意水位1.9m	氾濫注意水位1.9mになったら、「お迎えに来てください」という連絡を行う。 ※単独通学の生徒もお迎えにきていただく ※部ごとに生徒を掌握しながら、引きわたす 	オクレンジャー受信「引き渡しの為にお迎えに来てください」→返信「どのぐらいにお迎えに来ることができるか時間を記入」→お迎えに来る ※ラミネートされた名前カードをフロントガラスに、名前を見える方を外に向けて、見えやすい場所に掲示する。 ※指定の場所にお迎えに行き、引き渡しカードにサインをし、児童生徒と一緒に帰宅する。 小学部 1年1組 うえだはなこ
<p>小学部:小学部棟非常口より引き渡し 中学部:隣接地スクールバスより引き渡し 高等部:小学部玄関より引き渡し なのはな:高等部玄関より引き渡し ※児童生徒の実態に応じて、レベル1水防団待機水位の段階で引き渡し予定</p>				
レベル2		氾濫注意水位1.9m	※オクレンジャーから50分後→引き渡し完了していない保護者へ神川地区公民館に移動することを電話連絡 ※およそ60分後二次避難開始 神川地区公民館への移動は、 ①スクールバス ②スクールバスに全員乗車できない場合のみ職員の手で移動する。	※オクレンジャーから50分後に、2次待機場所(避難場所)である神川公民館に移動することを担当職員から聞く。非常時には、担任の携帯電話から連絡がくる。 ※オクレンジャーからおおよそ60分を経過した場合は、神川公民館にお迎えに行き、児童生徒と一緒に帰宅する。
レベル3	氾濫警戒情報	避難判断水位3.1m	2次待機場所(避難場所) 神川公民館	学校での引き渡しは、オクレンジャー一斉配信後60分を目途とする。 ※水位上昇が想定を超えていく場合、60分を待たずに移動する場合もあるため、要注意!
レベル4	氾濫危険情報	氾濫危険水位4.0m		
レベル5	氾濫発生情報	氾濫発生		

<水害・土砂災害の防災情報は、「警戒レベル」で避難情報を確認します>

住民が取るべき行動	警戒レベル	避難情報等
命を守る最善の行動	警戒レベル5	災害発生情報
全員避難	警戒レベル4	避難指示(緊急)・避難勧告
高齢者等は避難	警戒レベル3	避難準備・高齢者等避難開始
避難行動の確認	警戒レベル2	大雨注意報・洪水注意報
災害への心構えを高める	警戒レベル1	警報級の可能性



家庭用 寄宿舎上田養護学校タイムライン（学校防災行動計画） 令和2年9月

【基本的な考え方 寄宿舎】

- ①児童生徒をより安全な段階で、保護者に引き渡す→レベル1
 - ②引き渡し後の保護者や教員の安全も考え、余裕をもった避難を行う
- レベル1の水防団待機水位0.8mと今後の水位上昇が見込まれる場合に、「引き渡しになりますので、お迎えをお願いします。」という連絡を行う。



2次待機場所（避難場所）
 神川地区公民館
 住所：長野県上田市蒼久保1212-1
 電話：
 最寄り駅：信濃国分寺駅

作成： 上田養護学校 防災安全係

警戒レベル	洪水予報	生田の観測地点	上田養護学校寄宿舎	保護者
レベル1	警報級の可能性 		前日まで大雨台風情報があつた場合、休校の検討。休校が決定したらオクレンジャーで保護者連絡を行う。 	オクレンジャー受信「明日は、休校になります。」
レベル1	警報級の可能性 	水防団待機水位0.8m	①14:00の段階で0.8mになったら、千曲川河川事務所に水位観測所の水位上昇を問い合わせ緊急対策本部で対応を検討する。 ②気象状況も確認し、今後も水位上昇が見込まれる場合は、17:00までにオクレンジャーで「引き渡し」の連絡を行う。 ※オクレンジャーの返信のない家庭に、担当職員から電話で確認をとる。 ※学校体制を整え、引き渡しの準備を行い、児童・生徒を引き渡す。 	①オクレンジャー受信「引き渡しの為お迎えに来てください」→返信「どのぐらいでお迎えに来ることができるか時間を記入」→お迎えにくる。 ※既読していない場合、担当職員から電話連絡がくる。 ②駐車場の車を停めて、寄宿舎に児童・生徒をお迎えに行く。
レベル2		氾濫注意水位1.9m		
レベル3	氾濫警戒情報	避難判断水位3.1m		
レベル4	氾濫危険情報	氾濫危険水位4.0m		
レベル5	氾濫発生情報	氾濫発生		

<水害・土砂災害の防災情報は、「警戒レベル」で避難情報を確認します>

住民が取るべき行動	警戒レベル	避難情報等
命を守る最善の行動	警戒レベル5	災害発生情報
全員避難	警戒レベル4	避難指示（緊急）・避難勧告
高齢者等は避難	警戒レベル3	避難準備・高齢者等避難開始
避難行動の確認	警戒レベル2	大雨注意報・洪水注意報
災害への心構えを高める	警戒レベル1	警報級の可能性

2 マイ・タイムライン

マイ・タイムライン検討ツール
国土交通省 「逃げキッド」

逃げキッド[®]

マイ・タイムライン 検討ツール

余裕を持って安全に避難するために。
マイ・タイムラインをつくって、いざという時の自分の行動を考えておきましょう。

マイ・タイムラインがあるとき

3日前

台風が発生したんだって！

マイ・タイムラインでは持ち物を確認することになっていたのね

雨がもうないから今のうちに病院に行かないと！

マイ・タイムラインがないとき

台風が発生したんだって！

へえ〜上陸するのかな？

雨が強く降ってきた

マイ・タイムラインには情報を集めるってかいてるよ！

川の水位をチェックしておくよ

スマホで調べてみようか

なんか雨も風も強くなったかな？

行来。すごいねー！

川の水位が上がってきてるみたいだよ

避難勧告だって！

避難勧告が発表されました。

マイ・タイムラインでは避難開始ね！

準備はできてるね？今のうちに逃げよう！

足元に気をつけて！

避難勧告！？どうしよう！

どこに逃げればいいんだっけ？

スマホの充電が切れそう...

かけるうちに避難できたね。

よかった！

お風呂が溢れた

はんらんはんらん 氾濫発生

市・区・町・村 地区 家 マイ・タイムライン

第3章

～逃げキッドの中身～

シール付き!

はじめに確認しましょう!

- マイ・タイムライン作成のためのチェックシート
- 「台風が発生」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!! (資料2)
- 「マイ・タイムライン」をつくってみよう!! (シール付き)
- みんなでつくる! 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よう

★ 逃げキッドの使い方やタイムラインの考え方を解説した、「逃げキッド使い方ガイド」という動画も収録しています。下記のQRコードからご覧ください。

Youtube 逃げキッド使い方ガイド

※本動画は、避難所・避難所外での利用に際しては、必ず事前に避難所長等の許可を得てください。

本「逃げキッド」の利用方法問合せはこちらです!

国土交通省

〒100-8918 東京都千代田区霞が関2-1-3 電話 03-5253-4111 (代表)
水害対策推進部 河川氾濫課 水防企画課

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

※浸水深の色分けは参考です。
マップの尺図を確認して下さい。

浸水ナビ

ハザードマップポータルサイト

※自治体が発行するハザードマップで確認できる場合もあります

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（浸水深以上の階のある堅牢な建物など））
(移動手段: _____ 移動時間: 約 _____ 分)

「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまでを知ろう!!

確認してみよう! 地震はいきなりやってくるけど、洪水はだんだんやってくるよ!

「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまで

5~3日前	① 台風が発生	<p>天気予報で「台風発生」の気象情報が出ています。まだ雨や風は強くないね。</p>
1日前	② 台風が近づいて、雨や風がだんだん強くなる	<p>雨や風が強くなると、お出かけは大変だね。</p>
半日前	③ 雨が集まって、川の水がだんだん増える	<p>自分がいるところで降っていないくても、上流で雨が降れば川の水位は増えてくるよ。</p>
7時間前	④ 激しい雨で、川の水位がどんどん増え、河川敷にも水が流れる	<p>このまま増え続けると、川の水位があふれるかも!</p>
5時間前 ↓ 3時間前	⑤ 川の水位がいっぱいであふれそう	<p>もうギリギリ! 川の水位があふれる前に、安全なところへ逃げなさい!</p>
0時間	⑥ 川の水位があふれ、川の氾濫	<p>川の水位が一気にあがって、新しい水が押し寄せ、こうなると動けないぞ。</p>

「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまでの備えを考えよう!!

氾濫が発生するまでに、一つずつ備えて、命をまもろう!

「川の水が氾濫」するまでの主な備え

ア～カを並べかえてみよう!

■ どうしを線でむすぶか、□ に、ア～カを入れてください。

ア 安全なところへ移動を始める

安全なところはどこかな?

イ 避難しやすい場所に避難を始める

避難先に入ると、直ぐに水が入ると、直ぐに逃げなさいよ。

ウ 避難するときに、持って行くものを準備する

持ち物をリュックに入れると両手が使えるよ。

エ 今後の台風を調べ始める

何を調べる?

オ 川の水位を調べ始める

どこで調べよう?

カ 住んでいるところと上流の雨量を調べ始める

水は多いところから少ないところへ流れてくるから、上流の雨量も確認しよう。

5~3日前

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

0時間

川の水位があふれ、川の氾濫

アかBのどちらかにまるをつけてね。他にも答えがみつかったら記入欄に書いてみよう!

Q1 台風の何を調べる?
A. 台風の進み方 B. 台風の名称
記入欄

Q2 避難するときに使うカバンは?
A. リュックザック B. 手提げ袋
記入欄

Q3 どの雨を確認する?
A. 住んでいるところだけ B. 住んでいるところと川の上流
記入欄

Q4 川の水位をどうやって調べる?
A. 川へ向かに行く B. パソコンで見る
記入欄

Q5 どんな靴をはいて避難する?
A. 動きやすい靴 B. 長靴
記入欄

Q6 移動するときに持たないところはどこ?
A. 家 B. 避難所
記入欄

『マイ・タイムライン』をつくってみよう！

「台風が発生」してから「川の水位が危険」するまでのそなえをいつから行動するか、書いてみよう！

みんなが考えた「台風が発生」してから「川の水位が危険」するまでのそなえが『マイ・タイムライン』だよ！

市・区・町・村	地区	家	マイ・タイムライン
<p>5-3日頃</p> <p>行方不明になる確率が高くなる <small>○ 避難所・避難所情報 ○ 避難所に関する最新情報の 気象情報(6時)</small></p>	<p>「台風が発生」してから 「川の水位が危険」するまで</p> <p>台風発生 <small>○ 気象情報 ○ 避難所に関する最新情報の 気象情報(6時)</small></p>	<p>主要なそなえ</p> <p>避難所・避難所情報 <small>○ 避難所に関する最新情報の 気象情報(6時)</small></p>	<p>そなえの例</p> <p>○ 台風の予報を調べ始める ○ 避難所の場所を 確認し、取りに行く ○ 家の周りに風で飛ばされるような ものはないか確認 ○ テレビ、インターネット、 携帯メール等で 雨や川の様子に注意 ○ 避難する時に持っていくものを 準備する ○ 家族と連絡を取り合う ○ 近くにいるところと上流の 雨量を調べ始める ○ 携帯電話の充電 ○ ハザードマップで避難場所、 避難手段を再確認 ○ 川の水位を調べ始める ○ 移動に時間がかかる 避難所が ないか、 インターネットを確認 が出来ない場合は 早めに避難しよう。 ○ 携帯メール等で 避難準備情報の発信 ○ 避難しやすい服装に着替える</p>
<p>2日頃</p> <p>大雨注意報・洪水注意報 <small>○ 大雨・大雨特別警報 ○ 大雨・大雨特別警報 (1) 流域での大雨特別警報</small></p>	<p>台風が近づいて、雨や 風が強くなる</p> <p>大雨発生 <small>○ 大雨・大雨特別警報 ○ 大雨・大雨特別警報 (1) 流域での大雨特別警報</small></p>	<p>主要なそなえ</p> <p>大雨発生 <small>○ 大雨・大雨特別警報 ○ 大雨・大雨特別警報 (1) 流域での大雨特別警報</small></p>	<p>そなえの例</p> <p>○ 台風の予報を調べ始める ○ 避難所の場所を 確認し、取りに行く ○ 家の周りに風で飛ばされるような ものはないか確認 ○ テレビ、インターネット、 携帯メール等で 雨や川の様子に注意 ○ 避難する時に持っていくものを 準備する ○ 家族と連絡を取り合う ○ 近くにいるところと上流の 雨量を調べ始める ○ 携帯電話の充電 ○ ハザードマップで避難場所、 避難手段を再確認 ○ 川の水位を調べ始める ○ 移動に時間がかかる 避難所が ないか、 インターネットを確認 が出来ない場合は 早めに避難しよう。 ○ 携帯メール等で 避難準備情報の発信 ○ 避難しやすい服装に着替える</p>
<p>1日頃</p> <p>大雨特別警報 <small>○ 大雨・大雨特別警報 ○ 大雨・大雨特別警報 (1) 流域での大雨特別警報</small></p>	<p>雨が激しくなると、雨や 風が強くなる</p> <p>大雨特別警報 <small>○ 大雨・大雨特別警報 ○ 大雨・大雨特別警報 (1) 流域での大雨特別警報</small></p>	<p>主要なそなえ</p> <p>大雨特別警報 <small>○ 大雨・大雨特別警報 ○ 大雨・大雨特別警報 (1) 流域での大雨特別警報</small></p>	<p>そなえの例</p> <p>○ 台風の予報を調べ始める ○ 避難所の場所を 確認し、取りに行く ○ 家の周りに風で飛ばされるような ものはないか確認 ○ テレビ、インターネット、 携帯メール等で 雨や川の様子に注意 ○ 避難する時に持っていくものを 準備する ○ 家族と連絡を取り合う ○ 近くにいるところと上流の 雨量を調べ始める ○ 携帯電話の充電 ○ ハザードマップで避難場所、 避難手段を再確認 ○ 川の水位を調べ始める ○ 移動に時間がかかる 避難所が ないか、 インターネットを確認 が出来ない場合は 早めに避難しよう。 ○ 携帯メール等で 避難準備情報の発信 ○ 避難しやすい服装に着替える</p>
<p>半日頃</p> <p>大雨特別警報 <small>○ 大雨・大雨特別警報 ○ 大雨・大雨特別警報 (1) 流域での大雨特別警報</small></p>	<p>雨が激しくなると、雨や 風が強くなる</p> <p>大雨特別警報 <small>○ 大雨・大雨特別警報 ○ 大雨・大雨特別警報 (1) 流域での大雨特別警報</small></p>	<p>主要なそなえ</p> <p>大雨特別警報 <small>○ 大雨・大雨特別警報 ○ 大雨・大雨特別警報 (1) 流域での大雨特別警報</small></p>	<p>そなえの例</p> <p>○ 台風の予報を調べ始める ○ 避難所の場所を 確認し、取りに行く ○ 家の周りに風で飛ばされるような ものはないか確認 ○ テレビ、インターネット、 携帯メール等で 雨や川の様子に注意 ○ 避難する時に持っていくものを 準備する ○ 家族と連絡を取り合う ○ 近くにいるところと上流の 雨量を調べ始める ○ 携帯電話の充電 ○ ハザードマップで避難場所、 避難手段を再確認 ○ 川の水位を調べ始める ○ 移動に時間がかかる 避難所が ないか、 インターネットを確認 が出来ない場合は 早めに避難しよう。 ○ 携帯メール等で 避難準備情報の発信 ○ 避難しやすい服装に着替える</p>
<p>5時頃</p> <p>大雨特別警報 <small>○ 大雨・大雨特別警報 ○ 大雨・大雨特別警報 (1) 流域での大雨特別警報</small></p>	<p>川の水位が危険になり、 避難指示が発令される</p> <p>大雨特別警報 <small>○ 大雨・大雨特別警報 ○ 大雨・大雨特別警報 (1) 流域での大雨特別警報</small></p>	<p>主要なそなえ</p> <p>大雨特別警報 <small>○ 大雨・大雨特別警報 ○ 大雨・大雨特別警報 (1) 流域での大雨特別警報</small></p>	<p>そなえの例</p> <p>○ 台風の予報を調べ始める ○ 避難所の場所を 確認し、取りに行く ○ 家の周りに風で飛ばされるような ものはないか確認 ○ テレビ、インターネット、 携帯メール等で 雨や川の様子に注意 ○ 避難する時に持っていくものを 準備する ○ 家族と連絡を取り合う ○ 近くにいるところと上流の 雨量を調べ始める ○ 携帯電話の充電 ○ ハザードマップで避難場所、 避難手段を再確認 ○ 川の水位を調べ始める ○ 移動に時間がかかる 避難所が ないか、 インターネットを確認 が出来ない場合は 早めに避難しよう。 ○ 携帯メール等で 避難準備情報の発信 ○ 避難しやすい服装に着替える</p>
<p>3時頃</p> <p>大雨特別警報 <small>○ 大雨・大雨特別警報 ○ 大雨・大雨特別警報 (1) 流域での大雨特別警報</small></p>	<p>川の水位が危険になり、 避難指示が発令される</p> <p>大雨特別警報 <small>○ 大雨・大雨特別警報 ○ 大雨・大雨特別警報 (1) 流域での大雨特別警報</small></p>	<p>主要なそなえ</p> <p>大雨特別警報 <small>○ 大雨・大雨特別警報 ○ 大雨・大雨特別警報 (1) 流域での大雨特別警報</small></p>	<p>そなえの例</p> <p>○ 台風の予報を調べ始める ○ 避難所の場所を 確認し、取りに行く ○ 家の周りに風で飛ばされるような ものはないか確認 ○ テレビ、インターネット、 携帯メール等で 雨や川の様子に注意 ○ 避難する時に持っていくものを 準備する ○ 家族と連絡を取り合う ○ 近くにいるところと上流の 雨量を調べ始める ○ 携帯電話の充電 ○ ハザードマップで避難場所、 避難手段を再確認 ○ 川の水位を調べ始める ○ 移動に時間がかかる 避難所が ないか、 インターネットを確認 が出来ない場合は 早めに避難しよう。 ○ 携帯メール等で 避難準備情報の発信 ○ 避難しやすい服装に着替える</p>
<p>0時頃</p> <p>大雨特別警報 <small>○ 大雨・大雨特別警報 ○ 大雨・大雨特別警報 (1) 流域での大雨特別警報</small></p>	<p>川の水位が危険になり、 避難指示が発令される</p> <p>大雨特別警報 <small>○ 大雨・大雨特別警報 ○ 大雨・大雨特別警報 (1) 流域での大雨特別警報</small></p>	<p>主要なそなえ</p> <p>大雨特別警報 <small>○ 大雨・大雨特別警報 ○ 大雨・大雨特別警報 (1) 流域での大雨特別警報</small></p>	<p>そなえの例</p> <p>○ 台風の予報を調べ始める ○ 避難所の場所を 確認し、取りに行く ○ 家の周りに風で飛ばされるような ものはないか確認 ○ テレビ、インターネット、 携帯メール等で 雨や川の様子に注意 ○ 避難する時に持っていくものを 準備する ○ 家族と連絡を取り合う ○ 近くにいるところと上流の 雨量を調べ始める ○ 携帯電話の充電 ○ ハザードマップで避難場所、 避難手段を再確認 ○ 川の水位を調べ始める ○ 移動に時間がかかる 避難所が ないか、 インターネットを確認 が出来ない場合は 早めに避難しよう。 ○ 携帯メール等で 避難準備情報の発信 ○ 避難しやすい服装に着替える</p>

気象庁が発表する大雨注意報等の発表時刻は、イメージで記載しています。
 避難勧告等のタイミングは市区町村によって異なります。市区町村のタイムラインを確認して下さい。

みんなで作ろう！ 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～

名前 _____

家族で事前によく考えてみよう！

雨は大丈夫かな？

大雨の予報情報収集

雨が強くなってきたけれど、川の水位も上がっているかしら？

情報収集

雨が強くなってきたら、田んぼや水路です。見回りや危険です。

足元に注意だよ

警戒レベル3

避難準備・高齢者等避難開始

避難の準備

警戒レベル4

避難勧告

避難指示(緊急)

避難の実施

警戒レベル5

災害発生情報

身の安全の確保

避難先はここだったよね！

避難準備・高齢者等避難開始

避難勧告

避難指示(緊急)

避難の実施

警戒レベル5

災害発生情報

身の安全の確保

第3章

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

避難先や避難ルートを決める

ご家族の構成をふまえて、行動のタイミングを考える

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

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！

おうちに貼って、浸水深を確認しよう！

浸水深シールの使い方

- ① 子エックシートに書いた浸水深をシールに書きこむ。
- ② 地面から測った浸水深の高さにシールを貼ろう。

大初めものは、シールより高い場所へ移動しよう。

水が膝までであると移動は難しいよ。

このあたりの浸水深は、

ここまで浸水するおそれがあります

このあたりの浸水深は、

ここまで浸水するおそれがあります

ご家族の構成をふまえて、行動のタイミングを考える

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

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！

おうちに貼って、浸水深を確認しよう！

浸水深シールの使い方

- ① 子エックシートに書いた浸水深をシールに書きこむ。
- ② 地面から測った浸水深の高さにシールを貼ろう。

大初めものは、シールより高い場所へ移動しよう。

水が膝までであると移動は難しいよ。

このあたりの浸水深は、

ここまで浸水するおそれがあります

このあたりの浸水深は、

ここまで浸水するおそれがあります

ご自宅に戻ったらみなおしてみよう

ご家族の構成をふまえて、行動のタイミングを考える

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

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！

おうちに貼って、浸水深を確認しよう！

浸水深シールの使い方

- ① 子エックシートに書いた浸水深をシールに書きこむ。
- ② 地面から測った浸水深の高さにシールを貼ろう。

大初めものは、シールより高い場所へ移動しよう。

水が膝までであると移動は難しいよ。

このあたりの浸水深は、

ここまで浸水するおそれがあります

このあたりの浸水深は、

ここまで浸水するおそれがあります

ご家族の構成をふまえて、行動のタイミングを考える

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

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！

おうちに貼って、浸水深を確認しよう！

浸水深シールの使い方

- ① 子エックシートに書いた浸水深をシールに書きこむ。
- ② 地面から測った浸水深の高さにシールを貼ろう。

大初めものは、シールより高い場所へ移動しよう。

水が膝までであると移動は難しいよ。

このあたりの浸水深は、

ここまで浸水するおそれがあります

このあたりの浸水深は、

ここまで浸水するおそれがあります

Ⅲ 被災後の心のケアに関する教育

心のケア

【 災害時のストレス反応 】

大規模災害や事件、事故等が発生した際、それに直面した人たちは、こころに大きなストレスを受け、急性ストレス障害（ASD；Acute Stress Disorder）や外傷後ストレス障害（PTSD；Post Traumatic Stress Disorder）を引き起こすことがあります。これは大人だけではなく、子どもにも起こることであり、学校として、教員としての対応が必要となってきます。こころのケアについては、災害時だけでなく、教育環境の混乱をもたらすような緊急事態（例；自殺，交通事故，いじめ，地域で発生した暴力事件，身近な人の死，大きな怪我，公衆衛生上の非常事態）にも対応が必要となります。ASDやPTSDに関連したストレスや苦痛が放置された場合，長期的影響が残り，将来的に発生する問題も多くなります。そのため，子どもたちと多く関わる機会があり，長時間過ごす場所である学校全体で非常事態に備え，対処できる体制を平時から話し合っておく必要があります。全体的な方針だけでなく，個別の配慮が必要な子どもたちについては，その子どもにあった対応や介入方法についても整備することで緊急時の十分な対処に繋がります。

災害発生直後に，ASDやPTSDにすぐに繋がるわけではなく，まずはストレス反応と呼ばれる行動や状態が見られることが多くなります。ストレス反応とは，日常と異なる出来事などにショックを受けた際に見られる一般的な反応といえます。通常は，周囲の状況が安全で安心できる環境である場合，徐々にストレス反応は治まっていき，日常生活への支障はなくなります。しかし，そのストレス反応の強さや表れ方はその人の特性や年代によって異なるうえ，ストレスとなる出来事に対する耐性も異なるため，注意が必要です。また，ストレス反応は自然な反応ではありますが，子どもたちが辛い体験を乗り越えていくためには，反応に対し，周囲の大人が正しい知識を持って適切に対応することが必要です。子どもたちには，自分に起こっている状況を理解することが難しかったり，自分の気持ちを言葉で表現することが上手くできない場合も多くあり，身体症状や問題行動として表れることもあるため，学校だけでなく，保護者とも情報共有しながら子どもたちの様子を見守ることも重要になってきます。

ASDやPTSDは，大きな出来事が発生した際にみられるものですが，全ての人がそういった状態になる訳ではないことや，災害などの後の反応については診断等なく「症状」として扱い病理化しないということには留意し，子どもたちのこころを守るために対応していくことも大事なポイントといえます。



【 子どもたちのところにどう向き合うか 】

実際に子どもたちのところに向き合う際のポイントは、①日課を継続する、②安心できる環境づくり、③十分な休息、④話をじっくり聞く、⑤活動の場づくり・自立の支援の5点といえます。

「日課を継続する」ということは、可能な限り、これまでの生活で行ってきた日課を続け、規則正しいリズムと日常に近い生活を取り戻すことであり、それが安心に繋がっていきます。不安や恐怖心を和らげるためにも、日常に近い生活であることや、安心できる環境づくりが重要です。それに関連し、「安心できる環境づくり」を行い、現在いる環境が安全であること、安心できる環境であることを伝えることが大切です。そのためにも、避難所等では特に発達段階に配慮した場所の確保など、環境の整備が必要となってきます。また、小中学生がボランティア活動や避難所での役割を担っていることも多くなり、緊張感や責任感を持って活動していることが多い場面があります。頑張りすぎていたり、無理をしていたりすることのないよう、「十分な休息」の時間をとれるように周囲の大人が配慮をしていくことも必要です。あわせて、「話をじっくり聞く」ということは、災害等について無理に話を聞きだすのではなく、自然と話をしてくれるのを待ち、その際には耳を傾け、じっくりと話を聞くことが大切です。子どもの話を遮ったりせず、共感と肯定をもって聞いてあげることが重要です。災害発生時には自分を責める子どももいますので、そういった場合は「あなたが悪いのではない」ということを繰り返し伝えてあげてください。それらにより、自分の話を聞いてくれる大人がいる安心感と、受け入れてもらえているということで肯定感をもつことが回復のために大切なことです。最後に、「活動の場づくり・自立の支援」についてですが、子どもたちが活動できる場をつくることも必要です。友達と交流できる場所をつくり、楽しく遊ぶことでこちらの回復に繋げていくことができます。また、子どもたちにできることは自分たちでやるように促し、小さなことから少しずつ達成していくことで、自分で物事を選択し、自分の力で何かできるんだという自己効力感を高めることにも繋がります。無理のない範囲で子どもが自立して活動できる支援を行うことがポイントとなります。

最後に、子どもたちのところのケアを担う大人もまたところのケアは必要です。学校全体としてところのケアに取り組み、普段通りに子どもたちに対応できるよう、十分な休息と食事をとり、周囲の様々なサポートを活用し、自らのところのケアについても目を向けていきましょう。



表1 ストレス反応例

ストレス反応	
こころの反応	<ul style="list-style-type: none"> ・怖がるようになったり、不安を感じる ・怒りっぽい、イライラする ・急に興奮する ・ぼーっとしている、やる気が出ない ・自分を責める ・無力感や疎外感がある
からだの反応	<ul style="list-style-type: none"> ・眠れない、夜中に起きる、夜泣き、怖い夢を見る ・発熱、食欲不振、腹痛、吐き気、頭痛など ・下痢、排泄の失敗、頻尿 ・倦怠感、動悸 ・喘息やアトピーなどのアレルギー症状が強まる
行動の変化	<ul style="list-style-type: none"> ・落ち着きがない、集中できない ・赤ちゃん返り、甘えが強くなる ・口数が減る、逆によく話すようになる ・表情に乏しい、泣くことができない ・反抗する、乱暴に振る舞い暴力的になる、物の破壊 ・大人の気を引く行動をとる、大人にくっつき離れられない ・引きこもってしまう

※災害後すぐに見られることもあれば、時間がたった後に出てくることもあります。

【参考・引用文献】

- ・サイコロジカル・ファーストエイド学校版実施の手引き
(著：アメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワーク，アメリカ国立PTSDセンター，訳：兵庫県こころのケアセンター，大阪教育大学学校危機メンタルサポートセンター)
- ・「小林朋子・中垣真通・吉永弥生・今木久子・長島康之・石川令子（2010）支援者のための災害後のこころのケアハンドブック」（静岡大学防災総合センター）
- ・子どものための心理的応急処置（セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン）
- ・災害後の子どものこころのケア（宮城県）



