

家族と話し合って 地震・津波タイムラインの作り方

ひろしま自然災害体験VRを見て、
タイムラインを作ろう!



地震・津波タイムライン

南海トラフ地震からの避難でちえよ

VRに出てきた家族がタイムラインを作ってみました!



日ごろの準備

地震発生

地震のゆれがおさまったら

自宅にいるとき

1 まずは、「自宅にいるとき」から考えてみよう!

被災リスクの確認

津波の危険性

あり (3~4 m) なし

高潮・津波災害ポータルひろしま

※非常持出品で準備するもの、家族との連絡方法を考えよう



2 へどこへ避難?

避難先 ○○小学校

避難の方法 (徒歩)
避難にかかる時間 (15 分)

家族と共有しておくこと
・津波警報が出たときは、
家族を待たずに避難する!
・避難した後に、家族に
自分の状況を連絡する
(LINEを使う。ダメなら
災害用伝言ダイヤル)

\ Point /

家族で避難のルールを決めておくと、
心配で家に戻ってしまうことなどを
防ぐことができます

外出しているとき

3 校 (名前: わたし)

職場 (名前: お父さん)

() (名前:)

被災リスクの確認

津波の危険性
 あり (m)
 なし

被災リスクの確認

津波の危険性
 あり (m)
 なし

いつも自宅にいるとは
限らないよね?
自分や家族のよく行く
場所のことも考えよう

\ Point /

安全な場所にいる場合は
その場にとどまることも考えましょう
※無理をして家族のいる避難先や駅など
の密集地には行かないようにしましょう

\ Point /

外出先での行動などについて、
共有しておいた方がよいことがあれば、
書いておきましょう

4 まず、どこで安全を確保?

避難先 ○○小学校

避難の方法 (移動なし)
避難にかかる時間 (0 分)

家族と共有しておくこと
・先生の指示にしたがって行動する

避難先 ○○会社

避難の方法 (移動なし)
避難にかかる時間 (0 分)

家族と共有しておくこと
・津波警報が出たときは、会社で待機する
・安全を確保した後に、家族に自分の状況を連絡する

避難先

避難の方法 ()
避難にかかる時間 (分)

家族と共有しておくこと

動ける段階(津波警報などが解除)になったら、どこに集まる?

4 待ち合わせ場所 (例: 小学校や公園など) ○○小学校

家族と共有しておくこと
・連絡が取れるときは、待ち合わせ場所に着く予定の時間を伝えて集まる

待ち合わせ場所を
決めておかないと
どうなるのかな?
(うらなをチェック)



手順 1 自宅にいるとき

まず、自宅で地震が起きたときの行動を考
えてみましょう。

1 ハザードマップで 津波の危険性を確認する

お住まいの地域のハザードマップで、自宅
の危険性(マップに色がついていない
か)を確認しましょう。

津波の浸水
想定はこちら



2 どこに避難するかを決める

ハザードマップを見て、地震や津波に
対応した避難先を決めましょう。

避難所・避難場所
検索はこちら



手順 2 外出しているとき

自分や家族のよく行く場所(学校・職場・友
達の家など)で地震が起きたときの行動を
考えてみましょう。

3 外出先の津波の危険性・ 避難先を確認する

上記「手順1①・②」の方法で確認しましょう。

\ Point /

外出先に危険がある場合は、その周辺で
安全を確保できる場所を探しましょう。

4 待ち合わせ場所を決める

自分や家族が別の場所にいたときのために、
集まる場所を考えましょう。

タイムライン裏面にも取り組んでみましょう!

非常持出品で準備するもの・家族との連絡方法を考えましょう。

その他の作成例は
右のQRコードから
確認できます

