

災害から命を守るために

◆まずは避難を！

近年ますます頻発・激甚化する災害から確実に命を守るためには、「災害が発生する前に安全を確保する」ことが重要です。そのためには、危険なエリアから立ち退く“立退き避難”や、自宅の2階などに移動する“屋内安全確保”など、状況に応じて適切な避難行動をとる必要があります。また、“立退き避難”の避難先は、市町が開設する避難場所だけでなく、親戚や知人の家、宿泊施設など、皆さんがお住まいの地域で避難しやすい場所を、いくつか考えておきましょう。

一方、避難行動の大切さを頭では理解していても、実際に行動に移すことができる人は少ないという課題もあります。



◆なぜ避難しない人が多いのか？

災害など予期しない事態に遭遇した際、人は「バイアス（正常化の偏見）」という脳の働きにより、危機に対し、正しい判断をとりづらくなることがあります。



このような例により、「目の前に水が迫ってきた」、「家の裏の斜面が崩れた」など、人は目に見えて危険であることが理解できないと、楽観視してしまう傾向にあり、災害の危険性を正しく捉えられず、避難を遅らせてしまうケースも少なくありません。決して災害や警報を軽視せず「逃げる」ことを前提に行動することが大切です。

◆周りの人と声をかけあいましょう！

災害時に早めの避難行動をとることができた人の多くは、自分で危険を判断し避難できた人が、「隣の人が避難したから」、「近所の人が声をかけてくれたから」など、周囲の声かけによって避難した人が多い傾向にあります。

「今まで災害にあったことない」や「これくらいの雨なら大丈夫」など、固定観念や自分の考えだけで判断するのではなく、「避難したほうがいいかな」、「いつ避難しようか」などと呼びかけ合い、一緒に避難する人を増やすことで、より多くの人々の命が助かります。



でも、いきなり避難を呼びかけ合うのは難しい・・・そこで！

避難訓練を行い「避難の時はご近所でお互いに呼びかけ合う」ことをルールとして地域に浸透させましょう！

同じ地域に住んでいても知っている人ばかりではありません。住民同士が声をかけやすくなるよう、まずは避難訓練を実施し「誘い合って訓練に参加する」ことを目指してみましょう。

次のページから、避難の呼びかけの考え方や訓練の方法を紹介していきます！



確実な避難に向けて地域でできること

◆避難の呼びかけの考え方

避難の呼びかけとは、避難行動時に周囲の人へ「一緒に避難しませんか」と呼びかけることです。これを、自主防災組織として行う方法をまとめたものが「避難の呼びかけ体制」で、呼びかけに必要な連絡方法、避難情報の取得方法、呼びかけのタイミング、効果的な声のかけ方などを整理したものになります。

『自主防災組織による避難の呼びかけ体制づくりマニュアル』

体制づくりのプロセスを5つのステップで紹介し、体制づくりに必要な活動や他の自主防災組織による作成例などを掲載しています。

広島県 避難の呼びかけ体制マニュアル

検索



自主防災組織として、いきなり体制を構築することが難しい場合は、まずは、避難を助け合うための声かけルールを決め、“近隣住民同士で声をかけ合う”ことを目指してみましょう。

声かけルール

- 誰が誰に声をかけるのか
- どんなタイミングで声をかけるのか
- どんな方法で声をかけるのか（電話？ 直接？）



しかし、声をかけ合うことに加えて、避難者自身がいつ・どこに避難するのかなどについて、マイ・タイムラインで整理しておく必要があります

マイ・タイムラインとは？

マイ・タイムラインとは、住民一人ひとりのタイムライン（防災行動計画）であり、台風の接近による大雨など、災害の発生が予想される際、自分自身がとる防災行動を時系列的に整理し、自ら考え命を守る避難行動のための一助とするものです。まずは以下の項目を個人や家庭で確認した上で、自主防災組織や地域で共有しておくことが大切です。

まず知っておくこと

- 地域にどのような災害リスクがあるのか
- 避難先はどこか
（自治体の避難場所？ 地域の施設？）
- 避難情報をどうやって入手するのか
（テレビ？ ラジオ？ 防災メール？）



◆地域防災タイムラインを活用しよう！

広島県が提案する「地域防災タイムライン」は、災害リスク・避難の呼びかけ（声かけルール）・避難のタイミングなど避難の呼びかけに関する確認と、マイ・タイムラインの作成を一体的に備えることができるツールとなっています。

避難の呼びかけ



マイ・タイムライン



地域防災タイムライン

【地域防災タイムライン】原寸はA3サイズです

ご自身の避難について考えてみましょう！

日頃からの備え
 自宅の災害リスク ※ハザードマップ上で自宅周辺に色が塗られている場合は、口にご確認ください。
 土砂災害 洪水 ため池決壊
 まずはこれ！ 防災グッズチェックリスト
 飲料水(1日1人3リットル×3日) 防寒具・7分アクト
 食料(人数×3日) ガムテープ・軍手(人数分)
 E11/ILPA ガレージ 靴・スリッパ 簡易トイレ
 携帯ラジオ ホイッスル 救急セット
 ※ その他グッズ一覧は、右のQRコードを参照

情報収集ツール
 気象情報 避難情報の収集 防災メール 防災アプリ
 テレビ・ラジオ 防災行政無線

避難のタイミング
 避難に支援が必要な人(高齢者、障がいのある方、乳幼児、妊婦など) いる 警戒レベル3 高齢者等避難で避難
 いない 警戒レベル4 避難指示で避難

避難する場所
 避難先は2つ以上確保しておきましょう。
 安全な場所にある 親戚・知人宅やホテルなども避難先になります。

地域防災タイムライン
 ○○自主防災会
 この地域では、大雨が降った際に、土石流が崩れ 洪水 ため池決壊が発生する危険があります。
 災害が起こる可能性が高い時には、ご近所で声を掛けあって 早め早めに避難する必要があります。
 ここが大事！ 明るいうちに 家族やご近所と声をかけあって避難
 特に、高齢者等には警戒レベル3で声かけを
 ～避難訓練などの際に、この用紙を活用してください～
 避難する際の声掛け先 (例) 電話・戸別訪問など
 氏名 連絡方法
 氏名 連絡方法

裏面には…

お住まいの地域のハザードマップを印刷！

訓練で作成指導をされる地域には、『地域防災タイムライン』の裏側に、地域のハザードマップを印刷して必要部数を提供し、作成指導についても協力いたします。詳しくは広島県消防保安課（☎082-513-2790）までご連絡ください。


◆地域防災タイムラインの使い方

地域防災タイムラインは各家庭や個人で使います。用紙に、マイ・タイムラインとなる「個人の避難行動に関すること」と、避難の呼びかけとなる「地域住民相互での声かけに関すること」の2つを考え記入します。

ご自身の避難について考えてみましょう！

日頃からの備え


自宅の災害リスク ▶ ハザードマップ上で自宅周辺に色が塗られている場合は、口に"✓"してください。



土砂災害



洪水



ため池決壊

▲ ため池マップ

まずはこれ！ 防災グッズチェックリスト

飲料水(1日1人3リットル×3日)

食料(人数×3日)

モバイルバッテリー

携帯ラジオ

防寒具・アルミブランケット

ガムテープ・軍手(人数分)

靴・スリッパ

ホイッスル

簡易トイレ

救急セット

※ その他グッズ一覧は、右のQRコードを参照▶

情報収集ツール

気象情報 テレビ・ラジオ 防災行政無線
 避難情報の収集 防災メール 防災アプリ

避難のタイミング

避難に支援が必要な人(高齢者、障がいのある方、乳幼児、妊婦など)

いる **警戒レベル3 高齢者等避難**で避難

いない **警戒レベル4 避難指示**で避難

避難する場所

▶ 避難先は2つ以上確保しておきましょう。


▶ 安全な場所にある、親戚・知人宅やホテルなども避難先になります。


_____ と _____


地域防災タイムライン

〇〇自主防災会

この地域では、大雨が降った際に、

 土石流が崩れ


 洪水

 ため池決壊

が発生する危険があります。

災害が起こる可能性が高い時には、
ご近所で声を掛けあって
早め早めに避難する
必要があります。

▼ここが大事！ 明るいうちに 家族やご近所と声をかけあって避難



特に、高齢者等には警戒レベル3で声かけを

～避難訓練などの際に、この用紙を活用してください～

避難する際の声掛け先

氏名	連絡方法
氏名	連絡方法

個人の避難行動に関すること

地域住民相互での声かけに関すること

地域防災タイムラインを各家庭や個人に配布し、必要事項を記入してもらうことで、災害に対する事前の備えや避難時の声かけにつながります。5～10分程度で全て記入できます。まずは作ってみましょう！

【地域防災タイムラインの詳しい情報】

詳しい作り方などは Web でご確認ください。か、広島県消防保安課までご連絡ください。

広島県 地域防災タイムライン



◆地域防災タイムラインはいつ作る？

地域防災タイムラインは、地域住民が多く集まる機会に配布し、集まった人たちと地域のリスクや避難場所を確認しながら作ると、より効果的です。

地域防災タイムラインで作成した個人の避難行動や地域での声かけについて、避難訓練で実施してみましょう！



地域防災タイムライン作成の様子

◆避難訓練のススメ

避難訓練は、命を守るために必要な避難行動を個人や地域で確認する上で非常に有効です。難しく考えず、まずは“どの道を通り、どの避難場所に行くのか”など、以下の主目的を参考に、シンプルなものから始めてみましょう。

また、避難訓練により地域住民が集まった機会を活かして「住民にこれだけは覚えてほしい」ことなど“+α”の目的も考えてみましょう。防災意識や防災活動など、地域の状況に合わせて「今できそうなこと」でもOKです！

訓練の主目的

- いつ起こるか分からない災害から命を守るため避難行動を確認する。
- 避難場所がどこにあるか、避難経路がどのようなものかを確認する。
- 隣近所の人たちと声をかけあう練習をする。
- 「地域防災タイムライン」を作成する。

◆+αの目的(例)

- 避難場所を見学し避難で使う部屋や設備などを知ってもらう。
- 避難場所で配布される備蓄品を知り、実際の避難では何を持参すればよいか「非常時持出し品」を考えてもらう。
- 連絡網を利用して避難情報を伝達し、うまく伝わるか試してみる。
- 避難開始から完了までにどのくらいの時間が必要か測ってみる。

◆避難訓練をスムーズに行うために

周りに相談しよう！

避難訓練を実施したくても、何から手を付けてよいか分からない時は、まずは周囲の人や自治体に相談し、地域で活動している団体などにも声をかけてみましょう。

訓練を実施したいと考えたら、**お住まいの自治体や防災リーダーに相談してみましょう！**実施に向けた準備など協力が得られます。
また、消防団をはじめとする「災害時に連携したい組織や団体」などにも声をかけてみましょう！



防災セミナー等を実施してみよう！

避難訓練を初めて実施する地域では、住民の防災意識が低い場合もあり、避難訓練を企画しても必要性が理解されづらく、調整がスムーズにいかない場合があります。このような場合は、避難訓練を企画する前に、防災セミナーや防災講演会などを開催し、防災意識の向上を図ってから訓練に移ると実施しやすくなります。

防災セミナー等の
テーマ例

- 災害の基礎知識（近年の災害の発生状況や各事象に関する学習）
- 防災情報の基礎知識（警戒レベルや気象情報に関する学習）
- 避難および避難の呼びかけの重要性について（避難の呼びかけにより助かった事例説明など）

【実施ポイント】

実施目安	年1~2回 / 1回あたり60分程度
準備品	講師や自治体と要相談 ※講師がパワーポイントを使用する場合は… パソコン/プロジェクター/スクリーン/マイク など
対象者	地域住民全体/自主防災組織の役員 など



◆避難訓練を更に充実させるために

訓練項目を追加する

避難訓練を何度か実施し、地域に「避難行動」が浸透してきたら、その他の防災訓練も組み合わせさせて実施してみましょう。下表を参考に、できそうなもの、興味のあるものから実践してみてください。

自主防災組織が主体となる訓練項目	専門機関の協力が必要な訓練項目	
実施項目	実施項目	依頼する機関例
防災備品の使い方講習	訓練用防災メール発信	自治体
初期消火訓練（バケツリレー）	防災倉庫の備蓄品展示	倉庫の管理者
負傷者搬送訓練	はしご車、消防車など特殊車両の展示	消防署
情報伝達訓練（口頭・電話連絡・SNS）	初期消火訓練（水消火器を使用）	消防署
炊出し訓練	実験装置を利用した災害疑似体験（起震車、濃煙体験など）	消防署
災害対策本部設営訓練	応急・救護訓練	消防署
避難所運営訓練	救出訓練	消防署
支援が必要な住民の避難支援訓練	「避難行動要支援者名簿」などを利用した避難訓練	社会福祉協議会 民生委員

訓練項目や活動に悩んだときは「自主防災組織活性化マニュアル」を参考にしてください！

訓練後は必ず振り返りを！

訓練は「振り返り」までをワンセットで実施しましょう。訓練終了後なるべく時間を空けずに振り返り、訓練実施の反省点や参加者の反応などを確認し、次の訓練や日頃の防災活動に活かしていきましょう。

いつ？	● 訓練終了後なるべく早く（できればその場に残って）
だれが？	● 自主防災組織の役員、訓練の運営に携わった人 など
どんなことを？	● 実施してみて良かったこと、反省点、改善点 ● 次回の訓練で実施してみたいこと など

訓練の実施状況は回覧板や掲示板などで広報し地域全体で共有しましょう！