

# 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しよう

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

※非常持出品で準備品、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



※ 地震・津波タイムラインの作成により、自分と家族がとるべき行動が明確になりますが、地震や津波はタイムラインどおりに発生・進むわけではありませんので、最新情報等も入手しながら臨機応変に防災行動の実行をしてください。