

みんなで避難を考える

地域連携型  
要配慮者マイ・タイムライン  
(個別避難計画)

～作成ヒント集～

いざという時は、  
みんなで声をかけあって  
避難しよう！



マイ・タイムラインとは：

災害が起こりそうなとき、自分がいつ、なにをするか整理した行動計画

# 目次

項目	ページ
作成の目的	1
作成のながれ	2～3
作成のポイント	4～5
要配慮者マイ・タイムライン シートの説明	6～9
作成事例	10～12
訓練での活用事例	13
作成者の声	14～15
さいごに	16

# みんなで一緒に逃げる

## 逃げ遅れゼロを目指して

最近、災害のことをニュースで良く見ませんか？

それがもし自分の住むまちのことだったら、迷わず避難できますか…

「まさか、こんなことになるなんて」「ここは大丈夫だと思っていたのに」  
被災された方々はみんな言われます。

みなさんをご存知でしょうか。

体が不自由な方や高齢の方は、自分が避難所に行く、みんなに迷惑をかけるのではないかと心配し、避難をためらってしまうのです。

そんなまちは、誰もが幸せに暮らせる住みやすいまちでしょうか。

「自分のことで精一杯で、近所のお年寄りに声をかける余裕がなかった」

「いつも福祉サービスが来ているから大丈夫だと思った」

なぜ、あのときに声をかけなかったのか。悔やむ声をたくさん聞きました。

避難をひとりで決断するのは、とてとても難しいです。

だからこそ、災害の起きていない今、ご近所さんとみんなで避難について話し合ってみませんか。

「避難どうする？」 その問いかけがみんなの命を救います。

「逃げ遅れゼロ」は被災を経験した地域からの願いです。

みんなで**逃げ遅れゼロ**を目指しましょう

- ◆ 「避難しよう」それはあなたが避難するきっかけにもなります！
- ◆ 「できるときに、できるだけ」でいいのです！（無理はしない）
- ◆ みんなで集まって話をするのが一番大切です！

# マイ・タイムライン作成のきっかけ

何かしなければとは思うけど、

- きっかけがない
- とおり近所の人を知らないので、人を集めるのはむずかしい

とっていませんか。

どうやって人を集めたのかを紹介します！

## 地域（とおり近所）が声かけ

- 車いすのAさんの近くに住んでいる友だちが、Aさんの避難を心配し、Aさん家族や近所に声をかけて作成。

## 地域のリーダーが声かけ

- 地域のリーダー（まちづくり推進協議会会長）が、「1人で避難がむずかしい人のマイ・タイムラインを作成してほしい！」と町内会長にお願い。町内会長が、近所に声をかけて作成。
- 民生委員が、自分が担当している避難に支援が必要な人（要配慮者）の家族、近所に声をかけて作成。

## 福祉事業所が声かけ

- 福祉事業所が、地域のリーダーに相談。地域のリーダーが、近所に声をかけて作成。
- 福祉事業所が行政機関に相談。行政機関が町内会役員に相談し、町内会役員が要配慮者の近所に声をかけて作成。

# マイ・タイムラインの作成の流れ(例)

地域発で「マイ・タイムライン」を作ろうとなった後の実例です。

## 1 作成の呼びかけ

要配慮者Aさんの近所の友だちBさんが、Aさんの家族に、マイ・タイムラインを作ってみない？と声かけ

## 2 となり近所に声かけ

- Bさんが、普段から付き合いがある近所の知り合いに声かけ
- Aさんの家族が、利用している福祉事業所に声かけ
- みんなの都合をあわせて、Aさんの家に集まる日を決める

## 3 Aさんの家に集合

自己紹介をして、まずは雑談

## 4 避難について話をしよう

- Aさんと家族に避難をどう考えているか教えてもらう
- Aさんに必要な支援を、家族や福祉事業所が説明
- 「どこに」「いつ」「誰と」「どうやって」避難するかみんなで話し合う
- 要配慮者マイ・タイムラインシートを使いながら、
  - 災害時にお手伝いできること
  - 普段からできることなどについて話し合う

シートを埋めることが目的ではなく、顔が見える関係を築くことが大事！

## 5 連絡先を交換

- 携帯番号とLINEを交換
- LINEグループを作成

## 6 さあ、本番はこれから！

- 大雨の際に、LINEグループで、連絡をとりあっています！



# 避難についての話し合いのポイント

## 「どこに」「いつ」「誰と」「どうやって」避難するか

みんなで話をすると自然に決まった！となったらいいですね。

話をする時に、意識するポイントを、お知らせします。

（要配慮者の方の名前をAさんとします。）

### ① はじめに聞くこと

支援する側の考えを押しつけては、いざというときに動けません。  
Aさんの思いを、はじめに聞くことが一番大切です。

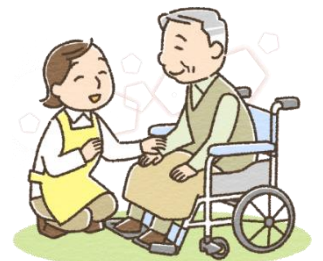


#### 【聞いたら良い内容】

- ・（被災の経験があれば）実際にどこに避難したか
- ・大雨が降ったら、どこに避難しようと考えているか  
（まわりの方々に迷惑をかけたくないので、避難所には行けない。  
〇〇へ避難を考えているなど。）

### ② Aさんのことをもっと教えて

どのような支援が必要なのか、Aさんのことを一番よく知っている  
家族や福祉事業所の方から教えてもらいましょう。



#### 【聞いたら良い内容】

- ・ふだんの生活で困っていること
- ・家族や親せきとの関係  
（大雨の時に来てくれるのか、普段から連絡をとっているか など）
- ・ふだん行動する範囲（知らないところには避難ができない）

# 避難についての話し合いのポイント

## ③ 「どこに」「いつ」「誰と」「どうやって」避難するか

### ★Aさんと家族

- 避難先（大雨、地震など、災害の状況が違うので、少なくとも2つ以上は考えておきましょう）
- 避難をする時は、何をきっかけに、誰に連絡するか（警戒レベル3が目安です。携帯がなって知らせてくれます）
- 誰と一緒に避難するか
- 避難先でどんな助けが必要か
- 薬はどのように確保するか



### ★別居家族

- （一緒に避難する場合）何をきっかけに迎えに来るか
- 事前の声掛け（電話含む）はいつするか（できるか）

### ★近所

- 大雨が予想されるとき、声をかけられるか
- 自分が避難をするとき、声をかけられるか
- 一緒に避難することができるか



## ④連絡先の交換

「緊急時につながる連絡先」を知っておくことが必要です。

携帯番号やメール、LINEなどを交換しておくの良いです。

LINEなど、SNSでグループをつくっておくと、みんなに一度に連絡ができて便利です。

# 要配慮者マイ・タイムライン 作成事例(表面)

## マイ・タイムライン (個別避難計画)

作成日: 2020年10月1日

氏名: 真備 一郎	家族 (別居)	近所	組織 (会社・施設・ケアマネ等)
住所: 倉敷市真備町●●	ふりがな 関係: 娘 氏名: 倉敷花子 携帯: 000-000-0000	ふりがな 関係: 近所 氏名: 鈴木 携帯: 000-00-0000	名称: スマイル福祉事業所
携帯: 000-000-0000	ふりがな 関係: 氏名: ( - - ) 携帯: ( - - )	ふりがな 関係: 近所 氏名: 佐藤 携帯: 000-00-0000	担当者: 橋本
いつもいる場所(昼 自宅 夜 自宅) 避難リュックの置き場所( 玄関 )	ふりがな 関係: 氏名: ( - - ) 携帯: ( - - )	ふりがな 関係: 氏名: ( - - ) 携帯: ( - - )	連絡先: 000-000-0000
<input checked="" type="checkbox"/> 一人暮らし <input type="checkbox"/> 高齢者世帯 <input type="checkbox"/> 障害 <input type="checkbox"/> 小学生以下 <input type="checkbox"/> その他( 糖尿病 )	ふりがな 関係: 氏名: ( - - ) 携帯: ( - - )	ふりがな 関係: 氏名: ( - - ) 携帯: ( - - )	
自宅の危険性 <input checked="" type="checkbox"/> 浸水 <input type="checkbox"/> 土砂 <input type="checkbox"/> 地震	ふりがな 関係: 氏名: ( - - ) 携帯: ( - - )	ふりがな 関係: 氏名: ( - - ) 携帯: ( - - )	
5 3 日前	<input checked="" type="checkbox"/> テレビなどで大雨の情報を知る <input checked="" type="checkbox"/> 薬を余分にもらっておく <input type="checkbox"/> 持ち物の確認 <input type="checkbox"/> 買い出し <input checked="" type="checkbox"/> 避難先の確認・連絡	<input checked="" type="checkbox"/> 大雨情報を伝える <input type="checkbox"/> 薬を確認する <input checked="" type="checkbox"/> 持ち物の確認 <input checked="" type="checkbox"/> 買い出し <input type="checkbox"/> 避難先の確認・連絡	<input type="checkbox"/> 避難可能場所の把握・共有 (L3以前_____) (L3以降_____) <input checked="" type="checkbox"/> 避難先で必要な物を再確認
2 日前	<input checked="" type="checkbox"/> いつ避難するか相談 相談する人( 娘 )	<input checked="" type="checkbox"/> 避難準備の声かけ(再確認)	
1 日前	<input checked="" type="checkbox"/> 家族・近所と避難準備状況を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 避難先を決める 候補 { ・ 自宅2階 ・ ▲▲寺(届出避難所) ・ ●●小学校 }	<input checked="" type="checkbox"/> 準備状況の確認(電話等) <input checked="" type="checkbox"/> 避難先を決め、LINEグループに報告 <input type="checkbox"/> 自らの避難準備	<input checked="" type="checkbox"/> 準備状況の確認(可能なら訪問) <input type="checkbox"/> 要支援者の避難先を決める <input checked="" type="checkbox"/> 自らの避難準備 <input checked="" type="checkbox"/> 避難準備の声かけ(再確認) <input checked="" type="checkbox"/> 避難先の報告を受け、主治医等関係機関に情報共有
避難スイッチ ( 警戒レベル3が発令されたとき )			
4 時間前	<input checked="" type="checkbox"/> 避難の希望を介助者に伝える <input checked="" type="checkbox"/> 貴重品の準備 <input checked="" type="checkbox"/> 荷物を持って玄関で援助を待つ (居室から玄関まで 5 分) <input checked="" type="checkbox"/> 避難終了	<input checked="" type="checkbox"/> 介助の希望をLINEグループに依頼 <input type="checkbox"/> 貴重品の準備 <input type="checkbox"/> 車の準備 <input type="checkbox"/> 避難開始 <input checked="" type="checkbox"/> 避難完了を確認(LINE)	<input checked="" type="checkbox"/> 介助の必要性を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 車の準備(1:佐藤、2:鈴木) 花子さんからLINEが来たら、一郎さん宅を訪問し、一緒に避難 <input checked="" type="checkbox"/> 避難完了を報告(LINE)
2 時間前	<input checked="" type="checkbox"/> 避難完了を確認(LINE)		
L4 避難勧告・避難指示			



# 作成シートのポイント(表面)

個別避難計画		作成日: 年 月 日	
ふりがな 本人(氏名):	近	氏名:	氏名:
住所:	氏名:	氏名:	氏名:
関係: 携帯:	氏名:	関係: 携帯:	連絡先:
関係: 携帯:	氏名:	関係: 携帯:	
関係: 携帯:	氏名:	関係: 携帯:	
関係: 携帯:	氏名:	関係: 携帯:	
を伝える	<input type="checkbox"/> 大雨情報を伝える		
を確認する	<input type="checkbox"/> 菜の準備の声かけ		
3日前	<input type="checkbox"/> 持ち物の確認	<input type="checkbox"/> 持ち物の確認	<input type="checkbox"/> 持ち物準備の声かけ
	<input type="checkbox"/> 買い出し	<input type="checkbox"/> 買い出し	<input type="checkbox"/> 買い出し
	<input type="checkbox"/> 避難先の確認・連絡	<input type="checkbox"/> 避難先の確認・連絡	<input type="checkbox"/> 避難先の確認・連絡
	の声かけ(再確認)	<input type="checkbox"/> 避難準備の声かけ(再確認)	
1日前	状況の確認	<input type="checkbox"/> 要支援者の避難先を	
	<input type="checkbox"/> 避難先を決める	<input type="checkbox"/> 自らの避難準備	
	候補		
	避難スイッチ ( L3 もしくは )		
4時間前	<input type="checkbox"/> 避難の希望を介助者に伝える	<input type="checkbox"/> 避難の声かけ	<input type="checkbox"/> 避難の声かけ
	<input type="checkbox"/> 貴重品の準備	<input type="checkbox"/> 貴重品の準備	
	<input type="checkbox"/> 荷物を持って玄関で援助を待つ (居室から玄関まで____分)	<input type="checkbox"/> 避難開始	
	<input type="checkbox"/> 避難終了	<input type="checkbox"/> 避難完了を共有(災害用伝言ダイヤル171等)	<input type="checkbox"/> 避難完了を共有(災害用伝言ダイヤル171等)
2時間前		L4. 避難完了	

1人ではなく、  
となり近所みんなで話が  
できるといいですね！

定期的に見直しを！  
サービスを変えたときも  
忘れずに見直しを。

携帯番号やLINEなどを  
交換しておきましょう。  
固定電話しか知らなくて、  
大雨の時、連絡できな  
かったとよく聞きます。

要配慮者の状況をよく  
知っているケアマネなど  
との連携が大切！

避難先を、2つ以上知って  
おきましょう。  
公的な避難所にかぎらず、  
知り合いの家でも良いです。

避難のきっかけは、携帯がなる  
「警戒レベル3」が目安。  
地域の状況も考えながら、何を合図に  
避難するか決めておきましょう。

貴重品は、本人か家族が  
もって避難しましょう。

「近所」や福祉事業所などの「組織」  
がなんでもできるわけではありません。  
なにができて、なにができないか、  
それを知ることが大切なことです。

避難したら、みんなにどうやって  
教えるか決めておきましょう。

※ □にチェックがつかない場合は、誰か

【持ち物チェックリスト】

<日頃から準備しておくもの>

- 非常食
- ハットボトルの水
- 歯フロッシング、洗口液、入れ歯洗浄剤
- ティッシュ、ウェットティッシュ
- 季節にあつた衣類・防寒具
- 着替え（下着）
- 靴下
- タオル
- 簡易トイレ・おむつ
- テラスク
- 使い捨てカイロ
- 現金（仮払戻）
- 薬（常用薬・常備薬）・医薬品（消毒液・絆創膏）

<直前に準備するもの>

- 通帳
- 免許証
- 健康保険証
- 各種診察券
- 印鑑
- 財布（現金）
- 薬（処方薬）・お薬手帳
- 眼鏡・コンタクトレンズ（ケース・洗浄液含む）
- 携帯電話・スマートフォン
- 充電器・モバイルバッテリー
- 簡易トイレ・おむつ
- 入れ歯（ケース含む）
- 補聴器

【持病など】

主病名：糖尿病

主治医：●▲クリニック

(連絡先) 000-000-0000 )

会社・学校・介護事業所等：スズイル福祉事業所

(連絡先) 橋本 000-0000-0000 )

家族・親戚：倉敷花子 (娘)

(連絡先) 000-0000-0000 )

【本人の状態】

移動：歩ける (杖：有・無 歩行器：有・無) 歩けない (車椅子：有・無)

会話：会話ができる 会話ができない

食事：自分でできる 自分でできない (普通食) やわらかい・ドロドロ)

視力：見える (有・無) 見えにくい (めがね) 見えない

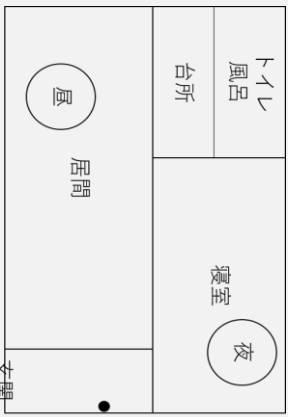
聴力：聞こえる (有・無) 聞こえない (補聴器) 聞こえない (補聴器) 聞こえない

その他 ( )

【服用している薬】

お薬手帳のコピーを貼ってください

【家の間取り図 (逃げ遅れ時等の救出用)】



【避難届けカード】

避難所受付登録時に提出してください。

このカードを提出した方は、避難所受付登録が不要です。

※不特定多数に見られても問題ない内容のみを記載ください

名前・年齢 真備一郎 80才

・代表者 (才) (才)

・家族 (才) (才)

住所 倉敷市真備町●●

所属する町内会名など ●●地区町内会

配慮が必要なこと

歩行器が必要、聞こえにくい、見えにくい

アレルギー

なし

ペットの有無 犬・猫・その他 ( )

なし

その他

緊急避難後の行き先 福祉避難所を希望 自宅を希望 その他

外部からの安否確認における氏名公表の可否

可 ・ 否

■個人情報保護及び共有について

本資料で入手した個人情報は災害対応以外の目的には使用しません。また、対応に当たっては下記の関係機関で情報を共有する可能性があります。情報共有してもらいたいくない機関があれば、該当欄に「×」を記入ください。

民生委員	市役所	警察署	消防署	まちづくり	避難所運営委員会	社会福祉協議会



■災害用伝言ダイヤル (安否確認)

災害時に安否確認・居場所確認などの緊急の伝言ができます。事前にとの電話番号で連絡を取り合うか合意しておきましょう。

キリ

# 作成シートのポイント(裏面)

作成日

【持ち物】

<日頃>  非入園子 洗濯剤 夕顔の便器薬

<直前>  通帳  免許証  健康保険証  各種診察券  印鑑  薬明細書  現金(現金)

災害発生前

171

個人 本資料 また、情報共有

日

消毒剤

(消毒液・絆創膏)

・洗濯液含む)

知られたくない人もいるかもしれません。  
情報を保護する配慮も必要です。

必要な持ち物は、みんな違います。  
何が必要か考えておきましょう。

【持病など】

主病名：  
主治医：  
(連絡先)  
会社・学校・介護事業所等：  
(連絡先)  
家族・親戚：  
(連絡先)

【服用している薬】

緊急の伝言ができます。  
か合意しておきましょう。

緊急避難後の行き先  
補給避難所を希望・自宅を希望・その他

外部からの災害避難における氏名公表の可否

いつも飲んでる薬がわかれば、  
いざというときに役に立ちます。  
「お薬手帳」のコピーや、薬を  
もらうときに出来る「薬剤情報」  
がわかりやすいです。

知っておいてもらったほうが  
良いことをまとめて、避難所の  
リーダーや運営者に渡して  
おくと役に立ちます。

万が一逃げ遅れたとき、ふだん  
過ごしている場所がわかると助  
けやすくなります。

切り取って、避難所の受付で  
渡せば、受付がスムーズです。

【避難所付カード】

避難所受付登録時に提出してください。

カードを提出した方は、避難所受付登録が完了です。

※不特定多数に見られても問題ない内容のみを記載ください

名前・年齢 (才) (才)

代表者 (才) (才)

家族 (才) (才)

住所 (才) (才)

所属する町内会名など

配慮が必要なこと

アレルギー

ペットの有無 犬・猫・その他 ( )

その他

緊急避難後の行き先  
補給避難所を希望・自宅を希望・その他

外部からの災害避難における氏名公表の可否

# 要配慮者マイ・タイムライン 作成事例

## 地域発！

### きっかけ

車いすのAさんの避難を心配し、近所のBさんが、Aさんの家族にマイ・タイムラインを作成してはどうかと声かけ。

Bさんがとなり近所に声をかけ、Aさんの妻が利用している福祉事業所に声をかけ、みんなでAさんの家に集まり作成。

### 作成メンバー

要配慮者Aさん（男性）、妻、近所2名、福祉事業所職員

### Aさんの状況

- ・自力では歩けない（車いす）、胃ろう（専門家のケアが必要）
- ・コミュニケーションは良好
- ・妻の運転する車で、Aさんと妻の2人で移動することは可能
- ・妻だけでAさんを2階へ避難させることは難しい

### 話し合って決めたこと

- ・大雨が降っていないく、避難ができる状況であれば、妻が車を運転し、避難所に避難
- ・すでに大雨が降っている場合は、妻が近所の方に依頼し、自宅2階に避難
- ・避難が完了したらLINEで報告

### 効果

- ・大雨の際、実際に、近所の助けをかりて、自宅2階に避難できました！



避難直後の様子

## 福祉事業所と民生委員の連携！

### きっかけ

Cさんが利用している福祉事業所が、民生委員にマイ・タイムラインの作成を相談し、民生委員がCさんの近所に声を掛け

### 作成メンバー

要配慮者Cさん（女性）、別居家族、近所2名、民生委員、福祉事業所職員

### Cさんの状況

- ・ 認知症のため、緊急時に一人で避難できるか不安
- ・ 一人暮らしで、台所にも立っている
- ・ 息子・娘夫婦は別居しているが、週1日程度帰省
- ・ 住まいは浸水の心配は低いが、土砂災害警戒区域内
- ・ 家が古いので地震も心配

### 話し合っただけ決めたこと

- ・ 避難先は近所の届け出避難所とする
- ・ 近所の人々が車で避難する場合は、Cさんも誘い、できるだけ一緒に避難する

### 効果

- ・ 近所同士も携帯を知らなかったため、連絡先を交換できた
- ・ お互いに一声かけるよう意識するようになった
- ・ 近所の人々と福祉事業所も気軽に連絡できるようになった



作成中の様子

## 福祉事業所と地域の連携！

### きっかけ

福祉事業所が、要配慮者Dさんが住んでいる地域のリーダーEさんに、Dさんの避難について相談。

EさんがDさんの近所の方に声をかけ、集会所に集まり作成

### 作成メンバー

要配慮者Dさん（男性）、長男夫婦、近所3名、地域のリーダーEさん、福祉事業所職員

### Dさんの状況

- ・ 歩行困難（歩行器を利用すれば、ゆっくりとだが歩行可能）
- ・ 自分のことは自分でしっかりとでき、意思疎通も可能
- ・ 糖尿病で常時服薬が必要
- ・ 長男夫婦が近くに住んでいる

### 話し合っただけ決めたこと

- ・ 長男夫婦がDさんと一緒に避難する
- ・ 近所の友人は高齢化が進み、いざという時は、自分のことで精一杯なので、自分が避難する場合はできるだけ声をかけあうようにする
- ・ 天気予報で大雨が予想されたら、会ったときに話題にする

### 効果

- ・ 当初、Dさんは「みんなに迷惑をかけるので避難所には行かない」と言っていたが、みんなと話をする中で、長男夫婦と一緒に避難することを自分の意思で決めた。



家族じゃないからこそ  
聞いてもらえることも！

# 要配慮者マイ・タイムラインの活用事例

～訓練で地域とつながる～

## 要配慮者と家族、近所、地域と一緒に避難訓練を実施

### 訓練概要

#### 【訓練前日】

台風が近づき、翌日昼から大雨、夕方には大荒れの天気になると報道

#### 要配慮者マイ・タイムライン 関係者

- SNSグループで翌朝9時から避難を始め、10時までに避難の完了を目指そうと決める
- 福祉事業所が、みんなに9時から避難を始めようと呼びかけ

福祉事業所が、地域に避難所開設を依頼

#### 地域 (まちづくり推進連絡協議会)

- 会長から、担当者に、翌朝9時に避難所を開設するようお願い

#### 【訓練当日】

- タイムラインにもとづき、自分がやるべき、声かけや避難を実施

- 9時に避難所開設
- 避難者の誘導・受付を実施



避難の様子  
(計画通り行かないことも痛感)



受付の様子  
(簡素化が重要！)

# 作成者の声



三宅泰治さん  
敬子さん  
(要配慮者・家族)

マイ・タイムラインを地域の方と一緒に作ったおかげで、実際に大雨が降った際、地域の方々に電話で避難を呼びかけてもらったり、そーる（地域の訪問看護事業所）の職員や地元の消防団のメンバーなどが駆けつけてくれて、車椅子の私を2階へ避難させてくれました。

西日本豪雨では自宅の1階が水没しており、大雨が降ると1階にいると心配に

なりますが、車いすで2階に避難することは、家族だけでは難しいのが実情です。

マイ・タイムラインを作成し、地域の方がいざというときに助けてくれることは本当に心強く感じています。



片岡合さん  
(要配慮者)

西日本豪雨では自宅の1階が浸水しました。私は高齢者で脚が不自由なので、避難所に行く、皆さんに迷惑をかけるのではないかと思います、自宅2階にとどまっていた。また、自衛隊が逃げ遅れ者がいないか確認に來りましたが、みつかったら避難所に連れて行かれると思います、隠れたり

もしていました。結果的には、排泄物を部屋の片隅に保管していましたが、ニオイに耐えきれず、避難所に移動しました。

マイ・タイムラインの作成にあたり、近所の皆さんから、何も迷惑にならない、一緒に逃げようと言われ、その言葉が本当にうれしく、逃げて良いんだと言うことを気づかされました。あってはほしくないけど、もし、また大雨が降るようなことがあったら、今度はためらわずに避難しようと思います。



土師みちるさん  
(家族)

西日本豪雨では両親の家は浸水はしませんが、なかなか連絡がとれず、高齢者のため、福祉事業所の支援がないと通常の生活に支障が生じる状況の中、どうしているのか非常に不安な時間を過ごしました。

当時は両親の隣近所の方々とはほとんど面

識がなく、両親とどのような付き合いがあるのかも分かりませんでした。マイ・タイムラインの作成にあたり、みなさんとお会いさせていただき、両親が元気な頃にお世話になったといった感謝の言葉や、昔の恩返しをしたいのでできるだけ協力したいというような温かい言葉を頂き、本当に嬉しい思いです。

また、連絡先も交換させていただき、緊急時はもちろんのこと、日頃から気になることがあれば連絡してと言っていたので、本当に安心と感謝の気持ちです。



山中幸恵さん  
(近所の住民)

近所に要配慮者がいることは知っていましたが、毎日のように福祉事業所も来ているので、どこまで関わって良いか分からず、余計なことはしないほうが良いのかなとモヤモヤした気持ちでした。

縁あって、マイ・タイムライン作りに関わ

らせてもらい、別居されている息子さん夫婦から、両親を気にしてもらってありがたい、声を掛けていただけることは大変ありがたいと言っていただきました。

私は仕事もしているので、いつでも対応できるわけではありませんが、日常的に声を掛け、いざというときは、一緒に車で避難をしたいと考えています。

ご家族や福祉事業所のケアマネさんと連絡先を交換したので、積極的におせっかいをさせていただきます。



# 作成者の声



津田由起子さん  
(小規模多機能ホーム  
ぶどうの家真備 代表)

高齢者や要配慮者が大雨や強風の中、避難をすることはとても難しく、警戒レベル3（避難準備・高齢者等避難開始）が発令されてから避難を開始するのは遅いと感じています。

ぶどうの家では、利用者と一緒にマイ・タイムラインを作成し、家族などと一緒に

避難できないことが明らかになった人は、迎えに行き、一緒に避難することを想定しています。しかし、急激な天候の悪化や夜間など、必ず対応出来るかわからないため、近所の方が避難に協力してくれたり、連絡先を交換させていただき、状況を共有させてもらえることは非常に心強いです。

皆で集まり、顔を合わせながら話をする時間がとても大切だと感じています。



多田伸志さん  
(NPO岡山マインド  
「こころ」 代表)

地域の方が障がい者を受け入れ、避難を支援してくれるなど、少し前までは考えられませんでした。今は、障がい者の避難先を、まちづくり推進協議会の方々が相談にのってくれるなど、みんなに温かいまちづくりが復興とともに進んでいると感じています。

地域の協力を無にしないためにも、すべての人が逃げ遅れないよう、できる限りの準備と訓練をしておくことが、責務だと考えており、マイ・タイムライン作りを進めています。

真備が、誰もが住みやすい「まち」として、復興していくためには、すべての人がまちのメンバーとして役割を担う必要があります。マイ・タイムラインはそんな温かいまちづくりに必要不可欠です。



守屋美雪さん  
(箭田地区まちづくり  
推進協議会事務局長)

西日本豪雨では多くの高齢者・要配慮者が被害にあわれました。私達にもっとできたことがあったのではないかと思うと悔しくてなりません。

たとえ、同じような洪水が発生したとしても、二度と真備から犠牲者を出したくないと思い、マイ

・タイムラインの作成を進めています。

特に、高齢になられた方々は、今でこそ地域との接点が少なくなってきた人も多くいますが、昔は、地域活動に積極的に取り組まれたり、子ども達の見守りをしてくれたりと、今の真備をつくってくれた方々です。そういった地域の宝のような方々に、自分が恩返しできるチャンスだと思っています。

マイ・タイムラインの作成を通じて、お世話になった方々と久しぶりに会えるのも楽しみです。



瀬切宏美さん  
(呉妹地区民生委員)

真備町は隣近所の結びつきが強い地域なので、西日本豪雨では私も含め、多くの方々が、高齢者等の自宅に避難の呼びかけをして回りました。そのおかげで無事避難ができた人が沢山いた一方、例えば民生委員は多くの高齢者等を担当しており、民生委員だけ

で声を掛けることの限界も感じました。

マイ・タイムラインの作成は重要性は感じていましたが、隣近所を集めたり、計画を作ったりと、とても大変なことをやらなければいけないのではないかと感じていました。しかし、実際にみんなで集まって避難について話をすると、みんな自分事として捉えてくれ、協力的なので難しいことはありませんでした。まずはやってみることが重要です。

# さいごに

近年、自然災害が毎年のように全国各地で発生し、多くの尊い命が犠牲になっています。

逃げ遅れゼロを達成するためには、要配慮者も含め、隣近所で避難について話をし、マイ・タイムラインを作成しておくことが、効果的です。

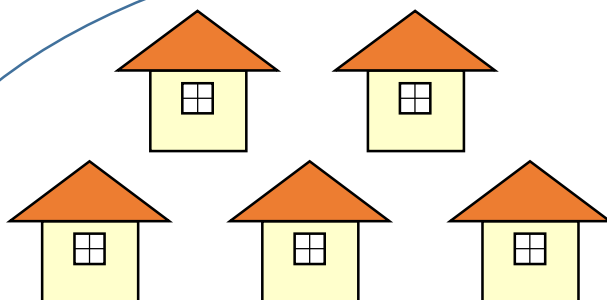
マイ・タイムラインの実効性を高めるためには、例えば避難先での助け合いルールなど、避難した後の対応を、町内会など地域コミュニティ単位で決めておくこと（地区防災計画）が重要です。

災害はシナリオ通りには起こりません。

その場その場で臨機応変な対応が求められます。

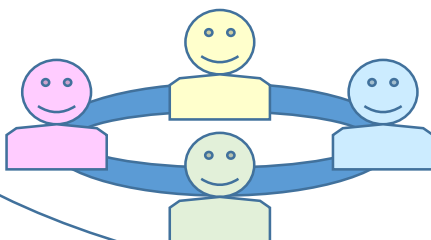
一方で、臨機応変な対応をするためには、基礎を固めておく必要があります、計画はその基礎を確認するために作成するものです。

まずは、みんなが覚えられる最低限の計画を、顔をつきあわせながら考えてみましょう。



## 地区防災計画

地域コミュニティとしての  
災害時（平時も含む）の対応  
を共有



## 要配慮者マイ・タイムライン

本人、家族、近所、組織で  
タイムラインを共有・可視化

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

11 住み続けられる  
まちづくりを



作成日：令和2年10月

作成機関：

真備地区関係機関・事業所等連絡会（真備連絡会）

真備高齢者支援センター（地域包括支援センター）

川辺地区まちづくり推進協議会

岡田地区まちづくり推進協議会

藺地区まちづくり推進協議会

二万地区まちづくり推進協議会

箭田地区まちづくり推進協議会

呉妹地区まちづくり推進協議会

服部地区まちづくり推進協議会

社会福祉法人 倉敷市社会福祉協議会

真備地区民生委員児童委員協議会

真備東地区民生委員児童委員協議会

川辺地区社会福祉協議会

岡田地区社会福祉協議会

藺地区社会福祉協議会

二万地区社会福祉協議会

箭田地区社会福祉協議会

呉妹地区社会福祉協議会

服部地区社会福祉協議会

倉敷市

国土交通省中国地方整備局 高梁川・小田川緊急治水対策河川事務所【事務局】

監修：

高知県立大学（災害看護学専攻）教授 神原咲子

香川大学 特命准教授 磯打千雅子