

# マイ・タイムライン教室の支援内容

新潟県では、水防災教育の自校化を目指し、以下の支援を行っています。  
まずは、お気軽に下記のお問合せ先までご連絡ください。

## 授業教材の作成・提供

地域の特性や災害の特徴を学習できる教材を、地域に応じて作成します。

説明資料▶  
(パワーポイント)

| 河川情報 | 防災気象情報 | 警戒レベル | 避難情報 | とるべき行動       |
|------|--------|-------|------|--------------|
| 冠水発生 | 大雨     | 5     | 特別警戒 | 避難せよ口 (避難指示) |
| 冠水危険 | 危険情報   | 4     | 警戒   | 1〜3時間前       |
| 避難指示 | 警戒     | 3     | 警戒   | 3〜6時間前       |
| 冠水注意 | 注意     | 2     | 注意   | 6〜12時間前      |
| 水防注意 | 注意     | 1     | 注意   | 1日前          |

▲ワークシート類

## 指導書の作成

授業のシナリオや説明のポイントなどをまとめた指導書を作成します。

指導書▶

## 専門講師の派遣

水防災を専門とする県の職員や防災士を派遣して、授業の運営をサポートします。

※授業教材や指導書等の詳しい内容は、新潟県ホームページで紹介しています。



QRコード

新潟県ホームページ

(マイ・タイムラインのページ) ▶ <https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/kasenkanri/niigatamylifetime.html>

## 授業を実施した学校の生徒・先生からの声

津南町立 津南町中学校 1年生 (生徒48名)

村上市立 村上第一中学校 1年生 (生徒81名)



生徒

- 私の住む地域がとても危険ということが分かり、避難する場所もちゃんと確認できた。親と一緒に確認しながら、いざという時に役にたたい。
- 雨量や河川水位などを調べる方法を知ることができたので、雨がたくさん降る時に対応できるようにしたいです。
- マイ・タイムラインを書いて、自分がこれからやるべきことを確認できました。3時間で災害のことに詳しくなり、とても楽しかったです。



生徒

- いつ起こるか分からない災害に備え、ハザードマップを見て、避難場所や安全な避難ルートを知っておくことが大切だと思いました。
- リアルタイムで河川の水位などを調べることができるのすごいです。自分の家だけではなく、近くの自然にも注意して生活したいです。
- マイ・タイムライン教室を通じて、災害のときの動きや準備するものが分かった。いつ、どこで災害が起きてても動けるようにしたい。



先生

- マイ・タイムラインの作成を通じて、「自分の命は自分で守る」、「逃げ遅れゼロ」につなげようとする生徒の姿勢が見られました。グループワークでも想像以上に多くの意見が出て、3時間の授業の成果を感じました。



先生

- 避難時の準備や注意点について、グループで話し合い、しっかりとまとめることができていました。ハザードマップやタブレットを使用して災害時に必要な情報を調べることは、生徒にとって貴重な機会になったと思います。

# みずから避難で命を守ろう!



## マイ・タイムライン教室

新潟県では、近年の想定を上回る洪水・土砂災害から、主体的な避難行動により、人命を守るため、**中学生・高校生を対象とした水防災教育を支援**しています。

生徒一人ひとりが災害リスクを「我がこと」として捉えられるように、**総合学習等の時間を使って、自分の避難行動計画である『マイ・タイムライン』を作成**してみませんか？



マイ・タイムラインを作成した記念撮影 (津南中学校)

## マイ・タイムライン教室とは・

マイ・タイムライン教室は、座学やグループワークを通じて、**災害に関する基本的な知識や安全を確保するための避難行動**などを学びながら、**マイ・タイムラインをつくり上げる**ものです。

本教室では、全2回の授業でマイ・タイムラインの完成を目指します。

### 第1回

自分が住む地域の特徴と、ハザードマップを学ぼう

### 第2回

警戒レベルの意味を理解し、豪雨時に得るべき情報を調べよう

### マイ・タイムラインを作ってみよう

洪水・土砂災害ハザードマップを確認しよう!

Q. あなたの家は「浸水区域」に入っていますか?

Q. 「土砂災害警戒区域」に入っていますか?

Q. あなたの避難場所はどこですか?

Q. 家族や近所で避難に時間がかかる人はいますか?

Check! 非常持出品を準備しよう!

### マイ・タイムラインとは、風水害時に「いつ」「何をするか」を整理した、個人の防災計画のこと

避難する前の準備を考えよう!

避難時の注意点を考えよう!

レベル4までに必ず避難!

いつどこへ避難するかを考えよう!

お問合せ先

新潟県土木部河川管理課・砂防課

〒950-8570 新潟県中央区新光町4-1  
TEL : 025-280-5414 (河川管理課直通)  
025-280-5424 (砂防課直通)  
FAX : 025-283-6517

令和8年7月作成

マイ・タイムラインと各回の授業対象範囲





# マイ・タイムライン教室の内容

- 1時間の授業を2回行います。 ※計3回の構成に変更することも可能です。
- 第1回と第2回授業の終わりに、家族と一緒に避難行動について考える宿題を用意しています。

| 授業時間 | 回       | 第1回 自分が住む地域の特徴と、ハザードマップを学ぼう                                                    |                                              |
|------|---------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|      | 授業のねらい  | ● 身近な災害リスクを認知し、マイ・タイムラインの必要性を理解する。                                             |                                              |
|      | 準備するもの  | ● マイ・タイムライン（全2回に渡って使用） ● 洪水ハザードマップ ● 土砂災害ハザードマップ ● 映像機器（パソコン・プロジェクター・スクリーン） など |                                              |
| 0:00 | 座学      | ①目的・2回の流れ                                                                      | 授業の目的と全2回の流れを説明します。                          |
| 0:05 |         | ②地域の特徴                                                                         | 地形や河川など、地域の特徴を説明します。                         |
| 0:10 |         | ③過去の災害と防災施設                                                                    | 大雨や台風、土砂災害など、過去に発生した災害と、災害を防ぐための防災施設を紹介しします。 |
| 0:15 |         | ④災害から生き抜く方法                                                                    | 災害で犠牲者が出た事例を紹介し、逃げ遅れてしまう理由と災害から生き抜く方法を説明します。 |
| 0:20 |         | ⑤ハザードマップの見方                                                                    | 浸水想定区域や土砂災害警戒区域などの見方を解説します。                  |
| 0:25 | グループワーク | 洪水・土砂災害ハザードマップを確認しよう！                                                          |                                              |
| 0:30 |         | 洪水ハザードマップや土砂災害ハザードマップを見ながら、マイ・タイムラインに記載してある以下の項目を記入します。                        |                                              |
| 0:35 |         | ● あなたの家は「浸水区域」に入っていますか？<br>● あなたの家は「土砂災害区域」等に入っていますか？<br>● あなたの「避難場所」はどこですか？   |                                              |
| 0:40 |         |                                                                                |                                              |
| 0:45 | 宿題      | 避難できる準備をしよう！                                                                   |                                              |
| 0:50 |         | ● 「避難に時間がかかる人はいますか？」と「非常持出品を準備しよう！」を家族で確認し、記入します。<br>● 避難場所の災害リスクについても確認しよう。   |                                              |

## 第2回 警戒レベルの意味を理解し、豪雨時に得るべき情報を調べよう

- 危険をみずから察知し、率先して避難行動することの重要性を理解する。
- 具体的な行動内容を考え共有し、自助意識・共助意識を育む。

- マイ・タイムライン（全2回に渡って使用）
- 組合せゲーム表／カード
- グループワーク表／記入用水性ペン／付箋
- タブレット端末
- 映像機器（パソコン・プロジェクター・スクリーン） など

### ①目的・2回の流れ

### ②水害・土砂災害のしくみ

洪水や浸水害が発生するしくみを動画で解説します。

### ③警戒レベル、避難情報、避難行動の組合せゲーム

警戒レベルに応じた各種情報（河川情報、防災気象情報、避難情報）と避難行動の組合せを考えるゲームをします。

| 河川情報 | 河川氾濫 | 大雨 | 土砂災害 | 警戒レベル | 避難情報 | とるべき行動           |
|------|------|----|------|-------|------|------------------|
| 冠水発生 | 特別警戒 | 5  | 5    | 5     | 避難指示 | （避難指示）<br>（避難指示） |
| 冠水発生 | 警戒   | 4  | 4    | 4     | 避難指示 | 1～3時間前           |
| 冠水発生 | 注意   | 3  | 3    | 3     | 避難指示 | 3～6時間前           |
| 冠水発生 | 注意   | 2  | 2    | 2     | 避難指示 | 6～12時間前          |
| 冠水発生 | 注意   | 1  | 1    | 1     | 避難指示 | 1日前              |

### ④避難行動につながる情報の調べ方

実際に情報を収集する方法を紹介します。

## 避難の準備や避難時の注意点を共有しよう！

### A.グループワーク表の記入

各班で以下の3つの内容について、話し合って表にまとめます。

- 避難する前の準備
- 避難時の注意点（考える際のヒントを準備しています）
- 自分たちができること（逃げ遅れないために、日頃からできることを1つ以上の意見を出す）

| 警戒レベル 1・2                                                         |  |
|-------------------------------------------------------------------|--|
| ①避難する<br>前の準備                                                     |  |
| 警戒レベル 3・4                                                         |  |
| ②避難時の<br>注意点                                                      |  |
| ● ヒント<br>避難指示が出たときは？<br>避難指示が出たときは？<br>避難指示が出たときは？<br>避難指示が出たときは？ |  |
| ③自分たちが<br>できること                                                   |  |

### B.成果の発表

各班の代表者が、成果を発表します。

### C.マイ・タイムラインの仕上げ

各班の成果の発表を聞いて、自分のタイムラインに必要なと思ったことを追加して、マイ・タイムラインを仕上げます。

### ③「助けられる側」から「助ける側」へ

災害時に、中学生が「助けられる側」から「助ける側」になった参考事例を紹介します。

## これまでの防災学習を「家族会議」で共有しよう！

- 家族の方と、作成したマイタイムラインを共有し、避難行動につながる情報を調べたり、必要な準備、家族のルールなどについて話し合います。

災害時に助けてくれるのは近隣住民

| Category  | Percentage | Total Count |
|-----------|------------|-------------|
| 近隣住民等     | 約77%       | 合計 35,000人  |
| 消防、警察、自衛隊 | 約23%       |             |

阪神・淡路大震災における救助の主体と救出割合  
（阪神・淡路大震災 防災50年）



| 組合せゲーム（ルール説明） |        |           |      |         |             |
|---------------|--------|-----------|------|---------|-------------|
| 河川情報          | 防災気象情報 | 土砂災害警戒レベル | 避難情報 | とるべき行動  |             |
| 河川情報発生        | 特別警戒   | 5         | 避難情報 | 1～3時間前  | （河川ゼ口（災害発生） |
| 河川危険水位        | 危険警戒   | 4         | 警戒情報 | 3～6時間前  |             |
| 避難準備水位        | 警戒     | 3         | 注意情報 | 6～12時間前 |             |
| 避難注意水位        | 注意     | 2         | 注意情報 | 1日前     |             |
| 避難警戒水位        | 注意     | 1         | 注意情報 |         |             |



| 警戒レベル 1・2   |
|-------------|
| ①避難する前の準備   |
| 警戒レベル 3・4   |
| ②避難時の注意点    |
| ③自分たちができること |

