

おおいた

# 「支えアイ・タイムライン」 作成ガイドブック

災害時に  
みんなが  
助かるために

.....  
地域の中で逃げ遅れ  
そうな方がいませんか？



この本は、要配慮者と支援者が支え合いながら、  
災害時にみんなが避難できることを目指すガイドブックです。

「あの人、災害のとき大丈夫かな？」

思い浮かぶ人がきっと身近にいるはずです。



## 「誰もが安心して避難できるために」

近年、災害が多発しています。

災害から命を守るためには「早期避難」が重要になりますが、  
要配慮者の中には避難の際に周囲からの支援が必要な方がいます。

その人が、あなたの家族だったら、友人だったらと思って、  
災害時の支え合いを考えてみませんか？

支え合いと言っても必ずしも難しいことばかりではありません。

それぞれができる範囲で、情報伝達や事前の声掛け、  
過去にあった災害の経験や地域の特徴を伝えるなど、

「どうすればいいかわからない」と思っている方と一緒に考えてもらうことが、  
みんなの安心感につながります。



### ● 要配慮者とは

高齢者、障がい者、乳幼児、  
妊産婦、外国人など、  
災害時に特に配慮を要する人です。



### ● 避難行動要支援者とは

要配慮者のうち、自宅で生活して  
いて、自力で避難することが難し  
く、避難の支援が必要な人です。  
自治体ごとに対象要件が異なる  
場合があります。

要配慮者

避難行動  
要支援者

高校生のたくみさんは、障がいを持って生まれました。

苦手なこともあります、家族で幸せな生活を送っています。



## ● タイムライン

災害に対する事前の備えや、災害発生の危険性が高まった時の避難のタイミング等、あらかじめ時系列に整理した避難行動計画のことです。タイムラインは、豪雨や台風等の予測できる「進行型の災害」を対象としています。

## ● 警戒レベル

タイムラインを作るとき、自治体等が出す「警戒レベル」に沿って時系列に行動を整理します。避難に時間がかかる要配慮者の方は、警戒レベル3「高齢者等避難」で避難してください。

| レベル5                       | 緊急安全確保           |
|----------------------------|------------------|
| ~~~~~ 警戒レベル4までに必ず避難! ~~~~~ |                  |
| レベル4                       | 避難指示             |
| レベル3                       | 高齢者等避難           |
| レベル2                       | 大雨・土砂災害・氾濫・高潮注意報 |
| レベル1                       | 早期注意情報           |

用語  
説明

### 自主防災組織

地域住民が「自分たちの地域は自分たちで守る」という意識に基づき自主的に結成する防災組織のこと

## 登場人物



たくみさん



あやさん  
(母)



るみさん  
(たくみさんの相談支援専門員)



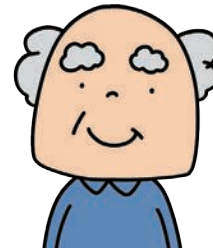
あすかさん  
(行政職員)



しげるさん  
(防災士)



わたるさん  
(ご近所さん)



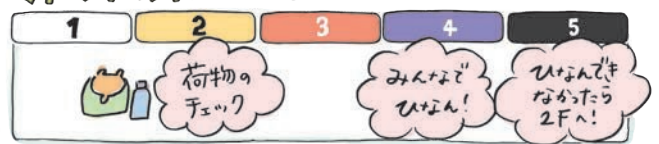
たかしさん  
(自治会長)

## ● 大分県版のタイムライン

大分県では、3種類(個人や家族向け・要配慮者向け・自主防災組織等地区向け)のタイムラインの様式があります。タイムラインの基本的な考え方は、個人や家族向けの「おおいたマイ・タイムライン」の様式とガイドブックをご確認ください。



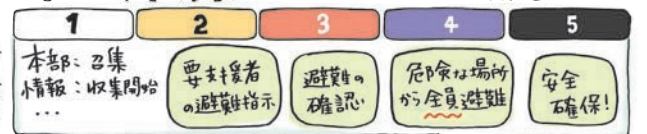
マイ・タイムライン＝「私・家族」の防災行動計画



要配慮者・支援者の防災行動計画



自主防災組織の防災行動計画



それぞれの班の活動をタイムラインで整理

詳しくはこちらへ



## 警戒レベル3 高齢者等避難

市町村が発表する避難情報。高齢者など避難に時間を要する人は避難を開始し、その他の人は避難の準備をすることが求められる

ある日、たくみさんのお母さんのあやさんは  
 .....  
 他県で起きた豪雨災害のニュースをテレビで見ました。  
 .....

「大雨が多い地域に住んでるし、  
 .....  
 たくみが1人で家にいる時に  
 .....  
 災害が起きたらどうしよう。だけど、  
 .....  
 何をすればいいのかわからない」  
 .....



## ● おおいた支えアイ・タイムライン

要配慮者など避難支援が必要な方向けの様式で、避難する本人と支援者、地域の人を行動を書き加えることができるのが特徴です。

作成年月日：令和 年 月 日

### おおいた支えアイ・タイムライン

警戒レベルに応じた行動

| 警戒レベル1<br>【早期注意情報】 | 警戒レベル2<br>【大雨・洪水・高潮注意報】 | 警戒レベル3<br>【高齢者等避難】 | 高齢者等は危険な場所から避難！ | 警戒レベル4<br>【避難指示】 | 危険な場所から全員避難             | 警戒レベル5<br>【緊急安全確保】 |
|--------------------|-------------------------|--------------------|-----------------|------------------|-------------------------|--------------------|
| 本人（氏名）             | もうすぐ避難開始！               |                    |                 |                  | 自宅内の安全な場所へ避難<br>2階以上に避難 |                    |
| 支援者（氏名）            |                         |                    |                 |                  |                         |                    |
| 地域（氏名）             |                         |                    |                 |                  |                         |                    |

※警戒レベルと警戒レベル相当情報が発令・発表されるタイミングと避難開始は、必ずしも一致しません。

①本人の状態・持出品など  
 ②避難先から調べておくこと、備えておくこと  
 ③避難における留意事項

本人と支援者の行動を「誰から誰に」「どのタイミングで」「何をするか」を意識して確認すると、実際に避難する際のイメージを持ちやすくなります。



あやさんは不安に思い、  
いつも支えてくれている  
相談支援専門員のるみさんに相談しました。

## ● おおいた支えアイ・タイムライン 作成手順

- 01 本人と支援者、地域の関係者で集まる
- 02 災害リスクを確認する
- 03 いつ、どこに、誰とどのように避難するか  
時系列に行動を整理する
- 04 おおいた支えアイ・タイムラインの  
様式に書き込む

おおいた支えアイ・  
タイムライン様式は  
こちらへ



用語  
説明

相談支援専門員

障がいのある人が地域社会で暮らしていく中での困りごと・悩みの相談に応じ、必要な福祉・支援につなぐ役割を担う人

次の日、あやさんとるみさんは市役所に相談に行きました。

あやさんは市役所のあすかさんに災害が起きたときに

どのように対応すればよいか不安に感じていることを話しました。

すると、あすかさんが

「おおいた支えアイ・タイムラインを作れば

災害時の避難行動がまとめられるし、

それを地域の人と共有すれば、たくみさんを支えてもらう

きっかけになるかも」と話しました。

## おおいた支えアイ・タイムラインをつくる3つのポイント

### 01 ハザードマップを 確認しましょう

まずは要配慮者の方の身の回りで起こる災害を知るために、ハザードマップで災害リスクを確認しましょう。

参照  
おおいたマイ・タイムライン作成ガイドブック3ページ

### 02 避難所を 確認しましょう

避難する本人の状態によっては、非常用電源やベットなどが必要な方もいるため、避難所の設備や環境を確認し、避難所を選びましょう。

参照  
おおいたマイ・タイムライン作成ガイドブック4ページ

#### 用語 説明

**災害リスク** 災害によって人や建物などが損失を被る危険性



## 03 避難経路と移動手段を確認しましょう

ハザードマップで避難経路の災害リスクも確認しましょう。本人の状態や避難先までの距離、非常持出品などによって移動手段が異なります。一般車両で移送可能かも合わせて確認しましょう。

参照

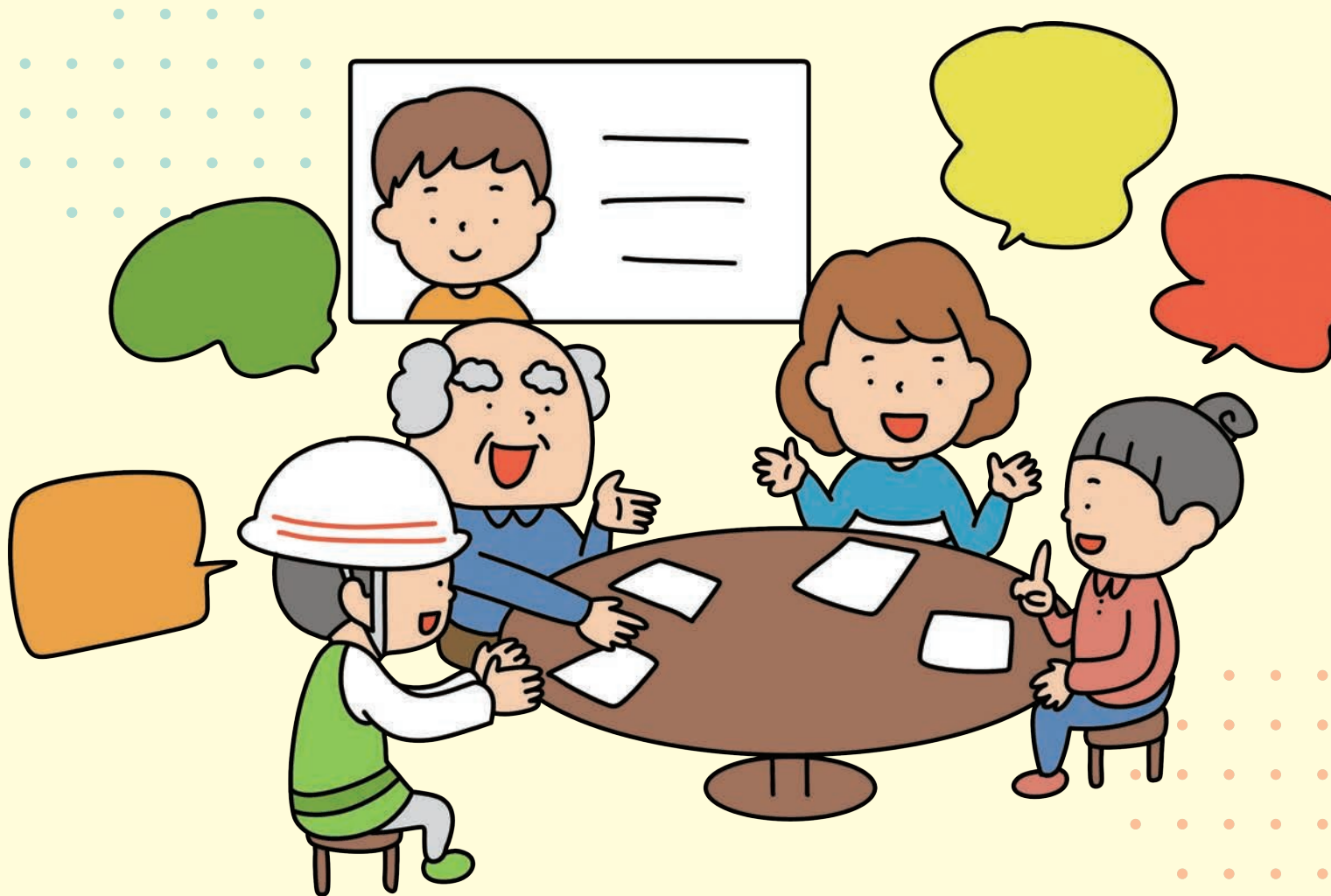
おおいたマイ・タイムライン作成ガイドブック4ページ

### 「個別避難計画」と 「おおいた支えアイ・タイムライン」

令和3年(2021年)に災害対策基本法が改正され、避難行動要支援者の個別避難計画の作成が、市町村の努力義務となりました。計画には「誰と」「どこに(避難先)」「どのように(避難経路)」等を記載するようになっていきます。

「おおいた支えアイ・タイムライン」は「個別避難計画」に記載する内容と関連しているため、大分県内では個別避難計画にタイムラインを採用している自治体があります。

**ハザードマップ** 災害が発生した時に、危険と思われる箇所や災害時の避難場所などを地図にまとめたもの



## おおいた支えアイ・タイムラインをつくる3つの心構え

### 01 みんなで考える

災害発生時は、支援者が必ず助けに来ることができるとは限りません。できる限り多くの方が関わり、みんなで少しずつ役割を分担することが大切です。災害は突発的に起こるため、要配慮者と距離が近い、地域の方の支えが頼りになります。日頃から地域での繋がりづくりを考えてみましょう。

#### 支援者のイメージ

- ① 要配慮者本人の家族
- ② 福祉専門職                      ③ 行政職員
- ④ 地域で協力してくれる支援者
  - 防災士...防災知識や経験がある
  - 自治会長(自治委員)...地域のことに詳しい
  - 民生委員・児童委員...地域の要配慮者に詳しい



#### 用語説明

#### 福祉専門職

ケアマネージャー(介護支援専門員)、相談支援専門員、地域包括支援センター職員など

るみさんが声掛けした地域の自治会長たかしさんや

防災士しげるさんなどで集まり、

たくみさんのタイムラインについて話し合うことにしました。

あやさんは集まってくれた人に、災害が起きたときに

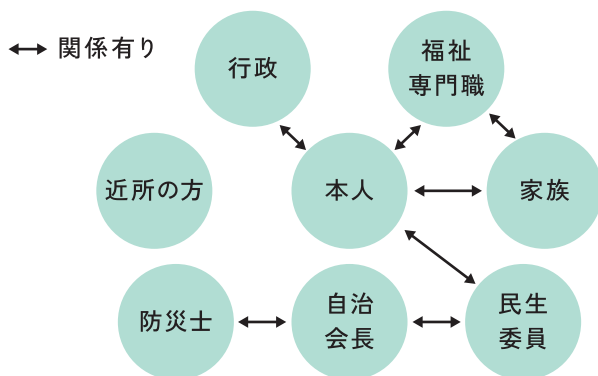
どのように対応すればよいか不安に思っていることを話しました。

あやさんは関わる人が増えてびっくりしましたが、

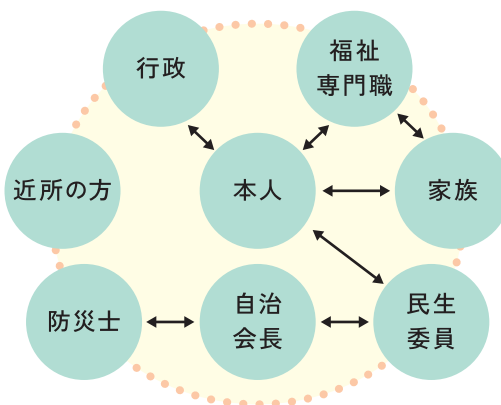
みんなで話し合うことで、すこしずつ安心することができました。

本人と支援者が集まることで、本人の状態や避難時の注意点を共有し、必要な支援の役割分担をみんなで行うことができます。

タイムライン作成前のエコマップ



タイムライン作成後のエコマップ



エコマップ

本人を支援するために本人を中心として、その周辺にある社会資源との相関関係を、ネットワークとして表現した地図のこと

防災士のしげるさんが

「まずはハザードマップを見てみよう」とマップを机に広げました。

しげるさんが「たくみさんの家は川が近くにあって、

大雨の時に氾濫すると、最大で2m浸水するかもしれない。

だけど、大雨は事前に予想できる災害だよ。

たくみさんが早めに逃げられるように、みんなで話し合おう」

と言いました。

おおいた支えアイ・タイムラインをつくる3つの心構え

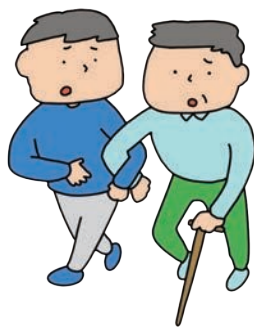
## 02 避難の主体は本人

避難するのはあくまでも本人です。本人の意向を確認しながらタイムラインを作りましょう。

避難を検討する際は以下の3点に注意して避難先を決めましょう。

### ● 避難時の移動手段

歩くのが難しい方や  
歩行に介助が必要な方などその人に合わせた移動手段を検討しましょう。



### ● 非常持出品

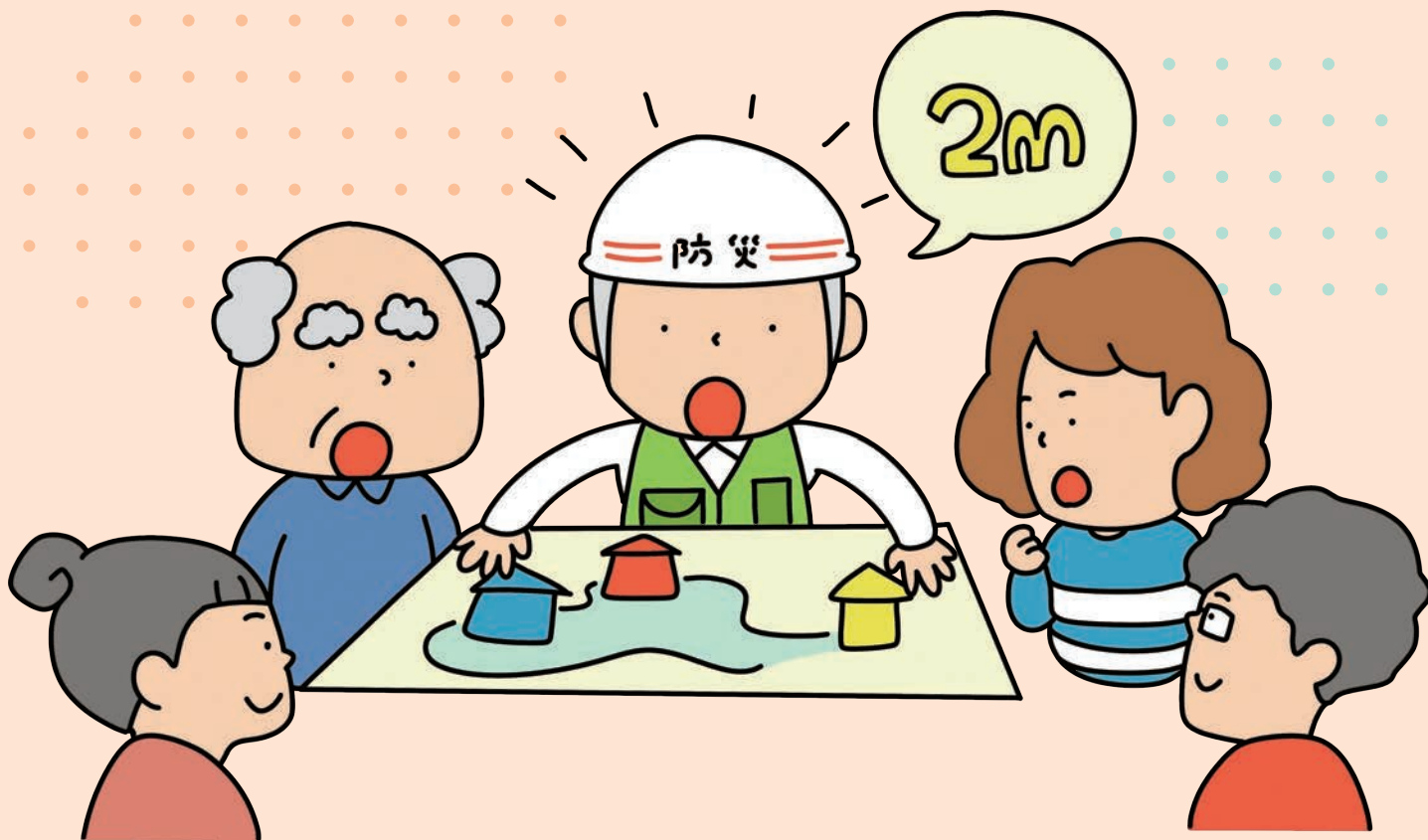
福祉・医療的な器具が必要な場合があります。事前に何を持って行くか確認しましょう。



用語  
説明

#### 非常持出品

安全に避難するために必要最低限持ち出すもの。避難所には十分な非常用品があるわけではないため、自分のものは自分で用意する必要がある



### ● 本人の特徴を理解する

要配慮者の中には知らない場所に行くことや知らない人と一緒にいるなど環境の変化から混乱したり、大きな音や光が苦手な方、電源が必要（持参する医療器具等で使用）な方がいます。本人の特徴を理解しましょう。



### コラム

#### 家族以外に 知られたくない人もいる

要配慮者本人や家族の中には、障がいがあることなど、本人の状態を不特定多数の方に知られたくない人もいます。そのため、少人数で計画を作るなど配慮が必要な場合があるため、ご本人の意向とペースに合わせて、タイムラインを作りましょう。

るみさんが「たくみさんは、避難するときに玄関にある

非常持出品を忘れてしまうかも」と言うと、ご近所のわたるさんが

「じゃあ、私が手伝いましょう。でも、知らない人だとびっくりするかなあ」

と言いました。あやさんが

「たくみは、クッキーがあれば安心できます。

クッキーを持ってる方なら

安心するかも…」と言いました。

その一言で、緊張感のあった

空気が穏やかになりました。



## おおいた支えアイ・タイムラインをつくる3つの心構え

### 03 できることを積み上げていく それぞれの取り組み例

災害時に要配慮者本人も支援者も、みんなが助かるために、みんなでできることを積み上げていくことが大切です。タイムライン作成に向けて、それぞれの取り組み例を紹介します。

#### ● 要配慮者本人と家族

- ・災害への意識を持つ（ハザードマップの確認）
- ・行政や福祉専門職等へタイムライン作成の意思表示をする（本人の意思がなければ作ることができない）
- ・地域の方と接点を持つ（自治会長や民生委員へ相談、地域行事への参加等）

#### ● 福祉専門職

- ・専門知識を活かして、本人の状態や意向、避難する際の注意点を支援者に伝える（本人の同意が必要）
- ・医療関係者や受入施設等との調整



わたるさんが

「それなら僕にもできるかも！

そもそもお隣の家だし、

たくみさんのことを

もっと気にかけるようにするね」

と言いました。

### ● 地域（近隣の方や自治会）

- ・要配慮者等の避難支援が必要な方のリストアップ
- ・声掛け（安否確認、情報伝達、支援者への呼びかけ）
- ・避難時のサポート（介助など）
- ・防災用品の準備（簡易ベットや間仕切り等）

[おおいた支えアイ・タイムライン動画]

みんなで考える  
おおいた支えアイ・タイムライン  
～私の支え方～  
はこちらへ



るみさんが「避難所はたくみさんの

行き慣れた場所だと安心します」と言うと

自治会長のたかしさんが言いました。

「じゃあ、避難する時は僕に連絡をしてください。

たくみくんの母校の小学校に避難できるように調整しましょう。」

こうして、たくみさんの

支えアイ・タイムラインが出来上がりました。

## おおいた支えアイ・タイムライン 課題と改善例

最初から100点満点を目指すのではなく、1点を積み重ねていくことで実効性の高い計画づくりを目指しましょう。本人も支援者も無理なくできることから始めましょう。課題を解決することだけでなく、相談に乗ってくれる方がいるだけで不安の解消に繋がります。

### 災害リスクがない ▶ 避難せず自宅で過ごす計画を作る

自宅で過ごす場合にもライフラインの寸断等が考えられます。水や食料等の備蓄をするよう心掛けましょう。

### 条件が整う避難所が少ない ▶ 条件を絞る・避難先を複数検討する

本人の状態によっては、避難所がバリアフリーになっている・個室がある・非常用電源がある・専門職がいるなど環境が整うほど安心できますが、災害時にはそうした条件が整いにくくなるため、条件を絞って避難所を選びましょう。



「おおいた支えアイ・タイムライン動画」  
「被災経験から考えてみよう」はこちらへ



### 日中の支援者がいない ▶ 地域の方に相談する

災害発生時の曜日や時間帯によって家族や福祉専門職の方が近くにいない場合があります。まずは、相談できる人を見つけることから始めましょう。

### 避難準備に時間がかかる ▶ 避難を開始するタイミングを早める

要配慮者の状態によっては、自宅から出て避難所に向かうまでの準備に多くの時間がかかります。避難所までの移動時間も考慮してタイミングを一步早めましょう。

ある日、大雨が降り、たくみさんの家の近くの川が溢れそうになり、  
警報が発表されました。たくみさんはわたるさんやたかしさん、  
しげるさんとタイムラインのとおり避難しました。

次の日には、雨がおさまり、  
川も溢れることなく、  
警報も解除されました。

家に戻ってきたたくみさん。  
いつもの生活に戻ります。



## 実際にタイムラインを使ってみよう！

タイムライン作成後は、実際に本人と支援者でタイムラインに沿って行動を確認してみましょう。実際に避難訓練を行うことができれば、改善点がより見えやすくなります。本人の体調や状態に応じてできる範囲の内容で確認することが重要です。

### ● 訓練の例

#### ☒ 上訓練

誰とどの経路で  
避難するか等を確認

#### 避難所に行ってみる

避難所の設備や  
環境を確認

#### 情報伝達訓練

誰から誰に  
何を連絡するのか確認

#### 用語 説明

#### 警報

気象庁が重大な災害が起こるおそれのあるときに警戒を呼びかけて行う予報。また、注意報は、災害が起こるおそれのあるときに注意を呼びかけて行う予報

変わったことといえば、時々、  
わたるさんとバスケットをするようになったこと。

何かが変わったわけではないけれど、  
たくみさんとあやさんは、  
タイムラインを作る前よりも、  
安心して生活が  
できるようになりました。



## ● タイムラインの見直しや更新

本人の状態や支援者がかわる場合など、状況に応じてタイムラインを更新しましょう。

### 避難訓練をしたとき

訓練時の改善点を反映させましょう

### 本人の状態が変わったとき

本人の状態が変わったときは避難所の選  
び直しや支援者の支援内容の確認が必要  
になります

### 支援者が代わったとき

誰がいつ、どのように関わるか等、新しい支  
援者と再確認が必要です

### 引っ越したとき

自宅が変われば災害リスクを再確認する必  
要があります



発行者：大分県生活環境部防災局防災対策企画課  
〒870-8501 大分県大分市大手町3丁目1-1 Tel 097-506-3155  
発行日：令和7年3月