

# 避難スイッチの作り方

## あなたの避難スイッチを考えてみよう

### あなたの避難スイッチ

#### こうなってきたら、迷わず避難

- 早目の避難の必要性: あり **なし**
- 家の横の水路があふれる
  - 自治会長から避難の呼びかけの協力依頼
  - 警戒レベル4 避難指示
  - 宮川の岩出で水位が8mを超える
- ※書いた内容を基に、それぞれの事情に合わせて、整理してください

#### 避難の前にはしておくこと

ひいじいちゃんに電話だけしておく  
自治会長に家の周りの状況を伝える

#### 避難が必要な災害

川のはんらん 	土砂災害
高潮	その他 <b>停電</b>

#### 避難先

早目の避難先: 宮川中学校

既に危ないとき 高台の佐藤さん家の緊急避難先:

あのときこうしておけばと思わないように、迷わず行動を。  
危険なときは、無理せずそのとき取れる一番安全な行動を。

## はじめに

大雨による被災地では、「こんなことになるとは思わなかった」、「こんなこと初めてだ」という声を多く聞きます。災害は私たちの油断しているとき、想像を超えてやってきます。

そのような災害に備えるためには、あらかじめいつどこに避難するか、またその前に何をしておくのか、ルールを決めておくことが非常に大切です。

この「避難スイッチの作り方」は前もってルールを考えるために、確かめておいた方がいいことをまとめたものです。ただし、これで完璧なものができるわけではありません。家族や地域の人とも話したりして、よりよいものにしてください。災害に備えるための一つとして、各自の責任でご利用いただければと思います。

## (参考) スイッチ共有場所「雨コミュ」の紹介



雨コミュは、スイッチや地域の災害履歴を共有する場所です。

スイッチがどのようなものか、わからない方は、まずは近くのスイッチを雨コミュで探してみてください。

そして、過去の経験や他の地域の情報を参考に、あなたの避難スイッチを考えてみてください。



<https://bosaiswitch.net/disastersharing/>



## 今は朝8時です。

ある朝、気づくと外は大雨が降り始めています。スマホにも通知が届いていました。

「警戒レベル3高齢者避難が発令されました」

大丈夫かなあ？

まずは、これまでの避難についてふりかえってみましょう。あなたの地域は過去に災害経験がありますか？あなたは、避難したことがありますか？手順1の①②(黒いシート)に記入してください。



## 手順1 日頃の行動チェックと水害リスクの確認

### ①大雨で避難したことはありますか？☑

- ( )へ避難したことがある
  - 自宅の2階や3階で過ごしたことがある
  - 自宅から出ないようにしたことがある
  - その他(子どもだけ親類宅へ避難させた)
  - 避難したことがない
- 選んだ上で、避難の理由を具体的に  
(大雨の時は、裏山が心配なので)

まずは日頃の避難を振り返ってみましょう。過去に避難したことがあれば、何がきっかけだったかも記入してください。

※避難したことがない場合は、周りはどんなときに避難しているか少し考えてみてください。

いろいろ考えられます。

- 雨の音がいつもと違った。
- 隣のおばあさんが一緒に避難してくれないか、相談に来た。
- テレビで特別警報が出る可能性があると言っていた。

### ②そのように行動したきっかけは？☑

- 地域の状況(川や山の様子など)
  - 周りの人の行動(声掛けなど)
  - 気象情報や水位情報
  - 避難情報(避難指示・警戒レベルなど)
  - その他(仕事に行かざるを得なかったから)
  - 避難したことがない
- 選んだ上で具体的に  
(家の裏山の様子が変わった。)

## 9時です。

雨が降り続けています。まだ避難しなくていいかなと思っていたあなたも少し心配になってきました。ふとテレビをつけると、「ハザードマップで確認しましょう」と言っています。あれ、我が家はどうかっけ？

ハザードマップを見たことがある人もない人も、あなたの住む市区町村の防災マップなどを利用して、家の周りにどんな危険があるか確かめてみましょう。確かめた結果を手順1の③(青いシート)に記入してください。



(引用元:たかまつ防災マップ)

## 手順1 日頃の行動チェックと水害リスクの確認

### ③あなたの水害リスクは？

周りに危険な川は？(川の名前: **宮川**)  
浸水深: **3-5m**、浸水継続時間: **12時間未満**

家の周りの山や斜面は？  
土石流: あり **なし** 土砂崩れ: あり **なし**

海は近い？  
高潮浸水: **3-5 m**

ハザードマップを見て、あなたの家の周りの危険を確かめてください。

小さい川などは、載っていないことも多いので、その場合、まずはあなたの日頃の感覚を大切にしてください。



### 土砂災害の危険性

急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)  
土石流、地すべり

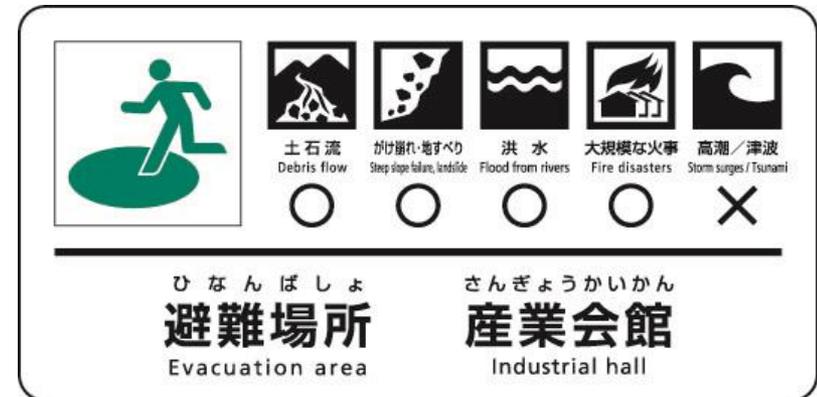
- 警戒区域  
【土砂災害のおそれがある区域】
- 特別警戒区域  
【建物が破壊され、住民に大きな被害が生じるおそれがある区域】

ハザードマップポータルサイトでも確認できます。<https://disaportal.gsi.go.jp/>

## 10時です。

雨が止まないなので、あなたは友人に電話しました。  
友人は「そんなに心配なら、避難しておいたら」と言っています。  
そもそも、どこに行けばいいんだっけ？

最寄りの避難場所はどこでしょう？  
先ほどの防災マップで水害時の避難先を確かめてみましょう。  
確かめたら、手順1の④右下の黄色いシートに記入してください。



<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/zukigo/index.html>

## 手順1 日頃の行動チェックと水害リスクの確認

### ④もし避難するとしたら？

早目の避難先: **宮川小学校**  
(緊急の避難先: **高台の佐藤さん家** )

避難方法(  徒歩・  車・  その他: )

避難を決めてから避難先に着くまでの時間  
時間 **30** 分

避難するとしたら、どこにどうやっていますか？必要な時間も考えてみてください。

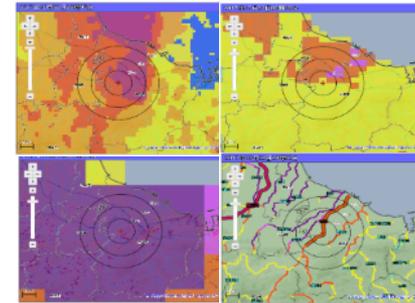
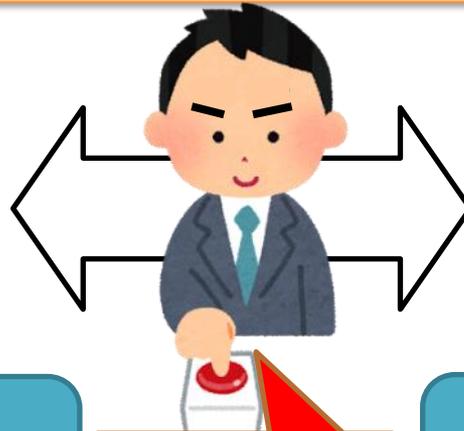
自宅が安全な場合、2階や3階も避難先になります。

### <ポイント>

避難先は、大雨のとき、地震のとき、津波のときなど、分かれています。大雨の際の最寄りの避難所を確かめてください。

また周りが浸水しているときなど、無理に行く方が危険なこともよくあります。本当に困ったときにどうするのか、近所の家や周りの高台など、避難所に行けない場合の緊急の避難先も考えておいてください。

## 避難スイッチって何？



地域の災害目印

地域の  
スイッチ

いろいろな災害情報

自分たちの身を自分たちで守るために  
地域の災害の目印(過去の経験や前兆現象など)や  
いろいろな災害情報(気象情報や河川情報など)を利用して  
大雨の際の避難のタイミングを前もって考えるものです。

## 11時です。

突然、雨が激しくなってきました。

お昼を用意しようとしていたあなたは、窓から外を眺めると、家の前は少し水に浸かっているようにも見えますが、雨が強すぎて見えません。

災害がおこる前、地域の様子はどうなっているのでしょうか？

避難スイッチの一つに「地域の状況」があります。身近な周りの様子から前もって危険を知る方法です。災害が起こりそうなとき、周りはどうなってそうですか？大雨のときの様子や過去の経験も参考に、手順2の①(左上の茶色シート)に記入してください。



## 手順2 避難スイッチ探し

### ①地域の状況

大雨が降った時、身近な場所はどうなるか、考えよう

大雨時の周りの状況・言い伝え・その他

例 家の横の水路があふれると危険

山からの谷水がいつもと違う方向に流れ始めたらやばい

堤防の黄色線を越えたら

いつも見えている岩が隠れたら洪水の予兆  
山からいつもと違う音が聞こえ始める

大雨が降った際、避難しなくてはと考える地域や家の周りの様子を取り上げてください。

### (参考)スイッチさがし

これまで考えたことがない方は、家族での散歩やまち歩きの際に、地域がどうなるか想像しながら歩いてみてください。



## お昼12時です。

どうしようか悩みながら、ひとまず家族でお昼を食べていると、隣の人が消防のような服を着た人と家の玄関にやってきました。「もうすぐ川があふれるかもしれない、となり街では山も崩れているらしい。避難の準備をしてください。」やばいな！

避難スイッチの一つに、周りの行動があります。多くの人が隣近所の声掛けで避難しています。

地域では何か避難の取り組みをしていますか？もし避難のきっかけになりそうな活動があれば、手順2の②(左下の茶色シート)に記入してください。



## 手順2 避難スイッチ探し

### ②周りの行動

避難が必要なとき、地域の  
人や身近な人の行動は？

地域住民の行動・友人の様子・その他

例 地域で避難の声掛けが行われたら  
友人が避難したいと連絡があったら  
地区が停電し、パトカーが来て避難を呼びかけていたら

自治会長から避難の呼びかけがあったら  
隣近所の方がどんどん避難し始めたら

周りや友人の行動も参考に  
しましょう。あなたはどんな様子  
を見て避難を考えますか？

ここで考えたことは、地域の避難  
スイッチにもなります。

### (参考)声掛け避難

避難において、地域での声掛け  
の大切さが改めて見直されてい  
ます。いざというときは、隣近所  
にもぜひ声を掛けて避難してく  
ださい。



## 13時です。

避難の準備をしているとスマホにテロロロロ～ン♪という音とともに、新しい情報が届きました。

「避難指示が発令されました」

そもそも我が家は大家族だけど、どの避難情報で避難したらよかったんだっけ？

避難情報は警戒レベル1～5まであります。避難情報は避難するきっかけの基本です。それぞれの家庭の状況に応じて、避難スイッチとして活用しましょう。どのレベルで避難した方がいいのか、手順2の③(右上の茶色シート)に記入してください。



## 手順2 避難スイッチ探し

### ③避難情報

あなたの避難の目安となる  
避難情報に☑

- 警戒レベル3 高齢者等避難
- 警戒レベル4 避難指示(緊急)
- 警戒レベル5 緊急安全確保

避難情報はそれぞれの事情に合わせて  
選んでください。

警戒レベル		新たな避難情報等
5		きんきゅうあんぜんかくほ <b>緊急安全確保</b> ※1
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難!>~~~~		
4		ひなんしじ <b>避難指示</b> ※2
3		こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b> ※3
2		大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1		早期注意情報 (気象庁)

(引用元: 内閣府パンフレット)

[https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3\\_hinanjouhou\\_guideline/pdf/poster\\_multi.pdf](https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/pdf/poster_multi.pdf)

## 14時です。

避難の準備を終えて、テレビをつけると、テロップでいろいろな情報が流れています。

「川がはん濫危険水位を超えました」・「土砂災害警戒情報が発表されました」など、あまり聞いたことのない言葉もあります。あなたは、「これは本当に危なそうだ」とようやく実感しました。

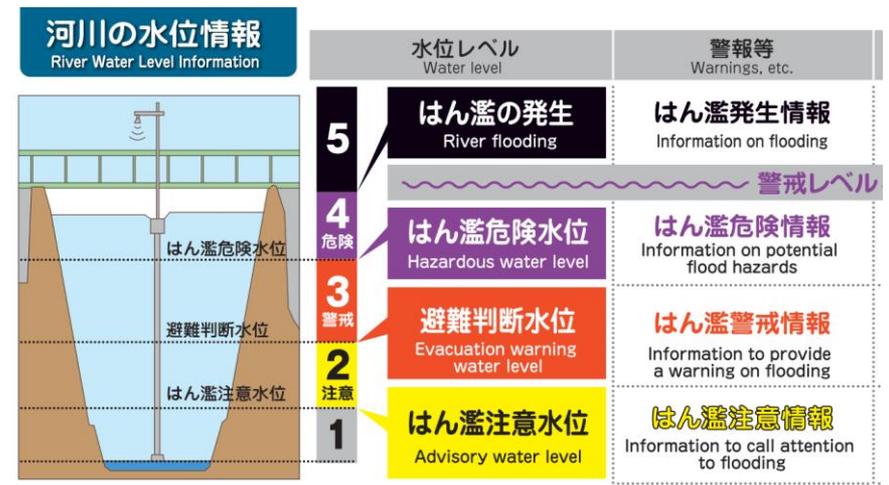
これは専門的なものなので、わからなければ埋める必要はありません。知っておいた方がいいと思う情報があれば、調べて手順2の④(右下の茶色シート)に記入してください。もし確かめたい場合、防災に詳しい人にも相談してみてください。



## 手順2 避難スイッチ探し

**(参考)④観測情報**      利用できる観測情報がないか確かめよう

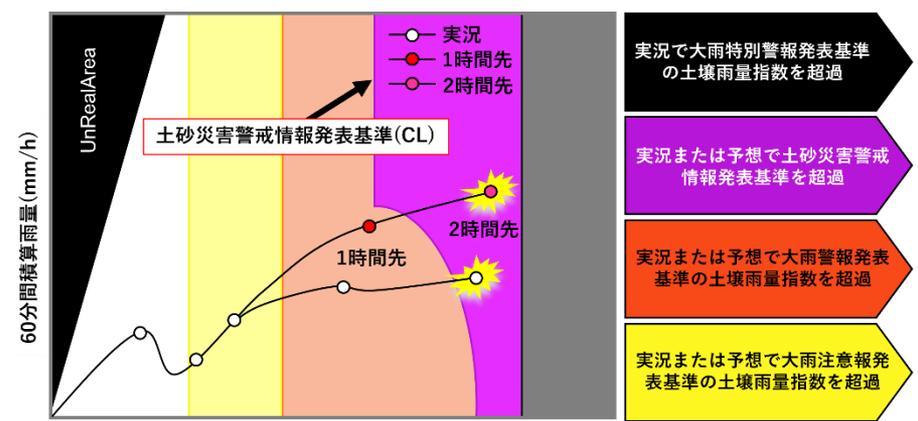
- 例 時間雨量   水位   土壌雨量指数   潮位  
 場所: 池田   状況: 1時間80mm   警戒レベル: 5
- 時間雨量   水位   土壌雨量指数   潮位  
 場所: **高松**   状況: **1時間68mm**   警戒レベル: **5**
- 時間雨量   水位   土壌雨量指数   潮位  
 場所: **成合**   状況: **氾濫危険水位-2.84m**   警戒レベル: **4**
- 時間雨量   水位   土壌雨量指数   潮位  
 場所: **高松港**   状況: **高潮警報190cm**   警戒レベル: **4**



(参考: [https://www.city.kitanagoya.lg.jp/moshimo/shelter/map1\\_2022.pdf](https://www.city.kitanagoya.lg.jp/moshimo/shelter/map1_2022.pdf))

雨の予測や水位などは、客観的に判断できる情報になります。専門的な知識が必要になるので、「観測情報の確認方法」を参考に、必要に応じて考えてください。よくわからない場合は、詳しい人に確認してみてもいいでしょう。

**注意点: これらは避難の参考にするもので、安全な避難基準とは限りません。**



<https://www.sabo.pref.ehime.jp/pc/help/dosha.html>

## (参考) 観測情報の確認方法

### 時間雨量 (内水氾濫)

近くのアメダスの過去ランキングの1時間雨量の最大値や、内水ハザードマップがある場合は想定されている雨が参考になります。雨の強さと降り方(気象庁)も参考にしてください。実際の値は雨雲レーダーで確認できます。



アメダス



雨の強さと降り方

### 土壌雨量指数 (土砂災害)

土壌雨量指数は山の危険度を示します。警報や特別警報の基準は気象庁のHPで確認できるので、どれくらい違うか確認してください。都道府県によっては、実際の値を確認することもできます。



警報基準



特別警報基準

※メッシュコードを知りたい場合は、日本野鳥の会埼玉支部のHPをご参考ください。



### 水位(洪水)

川の防災情報で、身近な川の観測地点を選び、基準となる水位を確認しましょう。基準となる水位がある場合は、氾濫危険水位は警戒レベル4、計画高水位は警戒レベル5の目安です。危機管理型水位計では、堤防を越えるまでどれくらい前に避難すべきか考えてみてください。水位基準がない場合は、日頃の感覚で考えてください。



川の防災  
情報

### 潮位(高潮)

潮位観測が近くにある場合は警報基準(警戒レベル4)や危険潮位(警戒レベル5)の潮位を参考にしてください。近くにない場合は高潮警報(警戒レベル4)の発表が参考になります。



潮位観測

## 15時です。

いざ、避難しようとする会社から電話がかかってきました。「現場や会社の周りが大変だから、すぐ来てくれ」高齡の家族と一緒に避難しようとしていたあなたは困ってしまいました。「早く避難しとけばよかった。昨日準備しておけばよかった」、少し後悔しました。

避難は日常生活の中ですることになります。早目に避難しておいた方がいい家族や、大雨のとき仕事で何かしないといけない人もいるでしょう。

避難のタイミングに影響する考えておいた方がいいことがあれば、手順3の①②(左の茶色シート)に記入してください。



## 家族の事情や仕事や立場による影響

要配慮者（高齢者、障がい者、乳幼児、妊産婦、児童、傷病者、外国人など、特に配慮を要する者をいう。）がいる家庭では、避難に時間がかかることがあります。



大雨の際に仕事がある人や地域の防災に関わる人は、避難が必要なとき家にいない可能性があります。家族を早目に避難させておく必要があるかもしれません。

## 手順3 あなたの避難の前倒しと周りとの協力

### ①避難時期に影響する家族の事情は？

- 影響する家族の事情(例: 80歳のおばあちゃん)
  - 避難時の危険(例: 避難する道で土砂崩れの危険)
  - 避難する方法(例: 自家用車がない)
  - その他(台風のとき、よく停電する)
  - 特になし
- 選んだ上で具体的な内容と避難時期への影響は？
- 小さい子どもがいるので、早目に避難したい  
遠方の両親も心配、自分より早目に避難させたい

### ②避難時期に影響する仕事や立場は？

- 仕事上の事情(例: 会社でも大雨の対応が必要)
  - 地域での立場(例: 大雨の際に集まる必要)
  - その他(建設現場で働いている)
  - 特になし
- 選んだ上で具体的な内容と避難時期への影響は？
- 仕事場のスケジュール変更で、家に帰れないかもしれ  
ないから、家族は早目に避難させておきたい

手順2で確認したスイッチより早く避難しないといけない場合もあります。あなたや家族の事情、仕事や立場上しないといけないことなど、早目に避難を決めておかないと困らないか考えてみましょう。

ここは人によって異なります。

## 16時です。

仕事の話も片付いて、別の人に対応してくれることになりました。「よかった、よかった」と思っていると、隣の人に来て「避難の手伝いが必要だから来てくれ」と言っています。そういえば、今月は地区の当番だった。同時に、子どもたちをどこかに預けようと思い、親戚の兄弟に電話しました。「今から来るんか、わかった」と、問題はないようです。

避難の際、何か手伝ったり協力したりする必要があることも出てきます。あなたの場合はどうですか？避難のタイミングに影響しそうで考えておいた方がよいことがあれば、手順3の③④(右の緑色シート)に記入してください。



## 家族や友人、周りの人との助け合いに向けた準備

別の家に避難したり、誰か避難してくる人がいませんか？いざというときに備えて、前もって連絡をしたり、準備をしておきましょう。



一人では避難できず、周りの方に助けをお願いする必要がある、隣近所に助けを必要としている人がいたりしませんか？いざというときに周りの人と協力するために、前もって連絡をしたり、話し合っておきましょう。



## 手順3 あなたの避難の前倒しと周りとの協力

### ③避難において友人や親類との協力は？

- 友人や親類の家に避難する
  - 一緒に協力して避難する友人や親類がいる
  - その他(日本に慣れていない外国人の友人に電話)
  - 特になし
- 選んだ上で具体的な内容と事前に必要なことは？
- 避難のお願いをするために、早目の連絡が必要**  
**一緒に避難する友人が危険な場所に在住**

### ④避難において地域の人との協力は？

- 避難のために地域の人や周りの支援を必要とする
  - 避難時の地域活動への参加、隣近所との助け合い
  - その他(浸水地区の方の車を止めさせてあげる)
  - 特になし
- 選んだ上で具体的な内容と事前に必要なことは？
- 高齢なので、地域の方に避難の助けをお願いしたい**  
**自治会長に状況を伝える役割がある**

友人の家に避難したり、逆に友人を迎えに行ったりする場合、早目に相談が必要でしょう。地域で高齢者等の助けをしたり、逆に助けをお願いしないといけない場合もあります。避難に向けて前もってしておくことを確認しましょう。

ここも人によって異なります。

## 17時です。

避難の手伝いも終え、避難所で落ち着くと、避難指示から4時間が経っていました。地域は浸水しており、山の方では土砂災害も発生したようです。危機一髪だった。

避難所に到着したあなたは安心するとともに、前もって、しっかりといつ避難するか決めておく必要性を感じました。

ここまで、避難スイッチを作るために必要なことを整理してきました。いよいよ、あなたの避難スイッチカードにまとめます。カードの色は、ここまで考えてきたシートの色に対応しています。同じ色に書いた内容を確認しながら、あなたの避難スイッチカードを完成させてください。



## 最後に、「あなたのスイッチ」カードにまとめましょう

### あなたの避難スイッチ

こうなってきたら、迷わず避難	避難が必要な災害
早目の避難の必要性: ありなし ○ ■ 家の横の水路があふれる ■ 自治会長から避難の呼びかけの協力依頼 ■ 警戒レベル4 避難指示 ■ 宮川の岩出で水位が8mを越える ※書いた内容を基に、それぞれの事情に合わせて、整理してください	川のはんらん ◎ 高潮 土砂災害 その他 停電
避難の前しておくこと	避難先
ひいじいちゃんに電話だけしておく 自治会長に家の周りの状況を伝える	早目の避難先: 宮川中学校 既に危ないとき 高台の佐藤さん家の緊急避難先:

スイッチで迷わず行動を。  
危険なときは、そのとき取れる一番安全な行動を。

同じ色のシートを確かめながら整理してください

## 最後に

いかがでしたか？避難スイッチをしっかりと考えようとするとは結構大変ですよ。でも昔の人たちは、自分自身で地域の様子確かめながら、地域で声を掛け合い、助け合いながら避難していました。

避難情報や気象情報など、たくさんの情報が便利に利用できるようになりましたが、一方で、私たちは昔は当たり前のように考えていた「いつどう避難するか」を考えなくなってしまいました。

しかし、水害は「いつどう行動するか」が非常に大切です。作った「あなたの避難スイッチ」をぜひ周りの方とも話しあいながら、よりよいものにしていきましょう。

いざというときは、しっかり行動できるように、あなたの避難スイッチを押しましょう。

## 注意点

- ① 1つのスイッチだけで危険な場合もあります。
- ② 完璧なものができるわけではありません。
- ③ できるだけ多くの人と話し合っ決めてみましょう。
- ④ 地域内など、役割を分担することも大切です。
- ⑤ 大雨時の地域の様子を想像したり、日頃の雨の量を確かめておきましょう。

**気候変動による未経験の豪雨に備えましょう**

## 参考サイト

### ① 雨コミュ

<https://bosaiswitch.net/disastersharing/>

全国のいろいろな避難スイッチを紹介しています。  
どのようなものが避難スイッチになるのか、参考にしてください。

### ② 避難スイッチの説明

<https://www.nhk.or.jp/ashitanavi/article/1864.html>

避難スイッチをわかりやすく紹介されています。

### ③ 雨トレ

<https://bosaiswitch.net/disasterdrill2/>

災害を疑似体験できるツールです。一部公開しているものもあるので、本番に備えて、挑戦してみてください。