



自分の命を守るため！ 地域の未来を守るため！

一人ひとりが考え、ともに行動する！

東日本大震災では、想定をはるかに超える大きな津波によって、多くの命が失われ、まちにも人々の生活にも多大な被害が生じました。

- ◆「自分のところには津波が来ても大した被害はない」と考えて逃げなかった人・・・
- ◆家族を迎えに行ったり、渋滞に巻き込まれたり、避難場所が分からないなどの理由で逃げ遅れた人・・・



津波から確実に逃げるためには

誰かに指示されて行うのではなく
自らの命を守るために
自らが決めて行うことが大切です。

自分の命を守るために

**一人ひとりの津波避難
計画を作しましょう**

地域の未来を守るために

**地域の津波避難
計画を作しましょう**

～ “My まっぷラン” を使って

自分の命を守るために、地域の未来を守るために・・・

★住民一人ひとりの命を守るための津波避難計画「My まっぷラン」を活用し、地域の津波避難計画を作りましょう。



★「My まっぷラン」を活用した取組では、「住民一人ひとりの津波避難計画を住民自らが作成することから始め、ワークショップを通じて、地域全体の津波避難計画づくりにつなげていく」というプロセスが大切です。

「My まっぷラン」ってなに？

「My まっぷラン」は、川口淳准教授（三重大学大学院工学研究科）が提唱する住民一人ひとりが津波避難計画を作成するための手法です。



三重県

三重県沿岸地域 TSUNAMI避難計画

My まっぷラン



「My まっぷラン」は・・・

- ◆一人ひとりが津波避難を考えるツール（道具）になります。
- ◆家族などで津波避難に関する話し合いをするきっかけにもなります。
- ◆津波避難に関する地域の課題を明確にし、住民の間で共有することができます。

津波避難について考えよう～



まずは、一人ひとりが 『自分』の“My まっぷらん”を作きましょう

自分で、あるいは家族で話し合っ、津波から自分の命を守る「最善のプラン」を考えてください。

○「My まっぷらん」は、表面に住所、家族の連絡先など個人の情報、裏面に個人の津波避難計画を書きます。

○「My まっぷらん」は、子どもも大人も1人で1枚を作成します。

○裏面の地図には、家族で話し合っ、避難場所や避難経路を書き込んでください。



地域住民一人ひとりの「My まっぷらん」を持ち寄り、ワークショップを通じて、地域全体の津波避難計画を作成します。



ワークショップの様子

○一人ひとりの「My まっぷらん」に書かれた避難場所や避難経路を集計し、地域全体の避難行動を考えます。

○ワークショップ（検討会）で、避難する上での地域の問題点や避難行動など、地域で検討すべき課題を話し合います。

○津波避難訓練を通じて、避難場所や経路、避難の際の行動などを確認・検証した上で、地域の津波避難計画を作成します。



みんなの“My まっぷらん”をもとに
『地域』の津波避難計画を作きましょう

作成イメージ～

◆「Myまっぷらん」の例（裏面）



熊野市有馬町芝園地区の例

～ “My まっぷラン” を活用した

◆「My まっぷラン」の集計結果の例

住民一人ひとりが作成する「My まっぷラン」を地域で集計してみましょう。そうすることで、地域の避難場所の分布や避難人数、そこまでの主な避難経路、交通手段などを確認できます。



避難場所ごとの人数とその割合、交通手段とその割合を整理しましょう。

避難する人数を記入しましょう。避難する人が多いほど太い線にしましょう。

■ 避難場所別集計

避難場所	有馬第一公民館	有馬小学校	芝園電気店	久生屋町の第一軒茶屋(みかん畑)	金山方面	合計
人数	58	26	8	73	78	243
%	23.9%	10.7%	3.3%	30.0%	32.1%	100%

■ 移動手段別集計

移動手段	徒歩	車	自転車	合計
人数	233	6	4	243
%	95.9%	2.5%	1.6%	100%

熊野市有馬町芝園地区の例

地域での津波避難計画の作り方～

◆「Myまっぷらん」を活用した津波避難計画作成手順（標準例）



I. 対象地域の設定

II. コアメンバーの人選（検討メンバーで地域防災活動のキーマン）

III. ワークショップの開催（5回程度のプログラムを想定）

第1回 検討メンバーで全体の企画をします

事前準備

第2回 みんなでタウンウォッチングを行います

「Myまっぷらん」を使って一人ひとりの津波避難計画を作成します

第3回 みんなで避難計画について話し合います

第4回 みんなで津波避難訓練を行います

第5回 検討メンバーで地域の津波避難計画を検討・作成します

地域の津波避難計画の作成

※詳しくは、自主防災組織リーダーや市町の防災担当職員を対象とした別冊「Myまっぷらんを活用した地域における津波避難計画策定の手引き」をご覧ください。

★「Myまっぷらん」や「地域の津波避難計画」は、一度作成して終わりではありません。津波避難訓練などを通して、継続的に計画の内容をチェックし、見直しをしていくことが重要です。

★「Myまっぷらん」を取り入れることで、地震や津波に対して、すべての課題が解決されるわけではありません。直面する課題に対して、家族や地域で継続的に話し合いをすることがとても重要です。

・・・「防災の日常化」をめざして・・・

私たちは、この三重の豊かな大地や海から多くの恵みを受けてきました。その一方で、大地や海は、たびたび地震・津波を起こし、私たちに大きな災いをもたらしてきました。しかし、その都度、私たちの先人は立ち上がり、復興し、今日の三重を築いてきました。

今後も、私たちに大きな災いをもたらす地震・津波は必ず発生します。この三重の地で生きる以上、避けて通ることはできません。つまり、この三重の地で生きる私たちは、地震・津波への備えを万全にし、その備えを“当たり前なもの”にしなければなりません。

それが「防災の日常化」です。

県民の皆さん一人ひとりの生活の中に、「My まっぷラン」が当たり前のように入っている、そんな日がいつか来ることを信じて、皆さんと一緒に取組を進めていきます。

日頃から、家族みんなで
“My まっぷラン”を使って
津波避難について話をしている



出かける時にも
“My まっぷラン”
を常に持っている



三重県防災対策部防災企画・地域支援課

〒514-8570 津市広明町13番地

電話 059-224-2185 FAX 059-224-2199

e-mail bosai@pref.mie.jp