



小中学校一斉防災訓練  
(中学校でのハザードマップの確認)

JIAMでは、令和6年5月13日～15日の3日間の日程で、「地域住民の防災力向上～平時からの取組～」をテーマに研修を実施しました。

ひとたび、災害が発生すると行政ができること（公助）には限界があり、住民が自分自身の安全を守る「自助」、地域やコミュニティといった周囲の人が協力し合う「共助」が必要となるため、本研修では、平時からの地域住民の防災力向上について考えました。

今回は、水害の教訓を活かした取組事例として学んだ、茨城県常総市の防災意識社会の再構築に向けた取り組みについてご紹介します。

# 防災意識を高める “ひとづくり”

**マイ・タイムラインを活用した  
自助・共助の取り組み**

## 茨城県常総市

人口6万796人・世帯数2万6,214世帯（令和6年7月末現在）。平成18年に旧水海道市と旧石下町が合併して誕生。県南西部、都心から55km圏内に位置し、南北約20km、東西約10km、面積は123.64km<sup>2</sup>。ほぼ中央を一級河川の鬼怒川が、市域の東端を小貝川が縦貫しており、古くから水運や肥沃な土壌を生かした農業を基幹産業として発展してきた。近年は、工業や住宅地開発の推進により、首都圏の生活拠点及び住宅供給地としての役割も担っている。



## 住民の防災意識と行動

古くは「毛野川」、江戸期には「絹川」「衣川」とも表されていた「鬼怒川」は、栃木・群馬県境の鬼怒沼を源とし、広大な関東平野を南流して茨城・千葉の県境で利根川に合流する全長176.7kmの一級河川である。頻繁に洪水を起こしてきた暴れ川で、激しい流れと岩が転がりぶつかる音がまるで「鬼が怒っているようだ」と「鬼怒」の漢字が当てられたとも伝わる。この川の堤防を決壊させ、まさに鬼が牙をむくかのごとく多くの家屋をのみ込み、常総市域の3分の1を浸水させたのが、平成27年9月9日から11日にかけて発生した「関東・東北豪雨」である。避難の遅れ等で多くの住民が孤立し、ヘリコプターで次々と救助される様子が全国に報道された。

自衛隊や警察、消防機関により4,258人が救助されたが、「この中には逃げ遅れたというより、それほどでもないと思って逃げなかった人も多くいる」と、令和3年から常総市危機管理監を務め

ている鈴木美知夫さん。発災時は常総地方広域市町村圏事務組合消防本部に所属し、現場で避難・救助活動に当たった。堤防を引き裂いた水は低地に集積する市街地に向けて一挙に流れ込み、浸水想定を超えた事態を次々にもたらした。司令塔である市役所が浸水、救助に向かった救助隊が孤立し、出動した自衛隊の車両も水に浸かって機能不全に陥ったという。

「そんな中、避難が呼びかけられる前に、つくば市をはじめ安全な市外に広域避難した市民も1,800人近くいました。また、備えがあったため、垂直避難して自宅で3日間過ごすことができた人もいました。このような動きができるのが、日頃から防災に取り組んできた意識が高い人たちといえるのでしょうか」と話す鈴木さん。この防災意識の高い人を1人でも多く育てること。常総市は、大水害からの復旧・復興を急ぐとともに、災害から得た貴重な教訓を官民全体で受け止め、災害に強いまちづくりの再構築にまい進した。

ハード面や体制づくりなど数々の防災施策の中で、市民の防災意識を醸成するため、全国で初めて取り入れたのが、「マイ・タイムライン」の作成であった。

## マイ・タイムラインを 全方位活用

マイ・タイムラインとは、国土交通省下館河川事務所が考案したもので、避難時に持参するものの準備や避難場所の選定など、「いつ、何をするのか」を自宅や学校、職場のリスクを知った上であらかじめ時系列に整理し、「自分の逃げ方」を用意しておくことで、命を守る避難行動を速やかに起こせるようにすることを目的とした、いわば個人々のオリジナル「避難行動計画」である。

常総市は平成28年、「みんなでタイムラインプロジェクト」の取り組みのモデル地区に選ばれ、被災規模の大きかった根新田と若宮戸の2地区で「マイ・タイムライン検討会」を実施した。「最初

避難所の様子。ピーク時の避難者は市内26か所に4,501人、市外13か所に1,722人の6,223人。



市役所庁舎駐車場の浸水状況(上)。住家被害は7,864件に上った(全壊53件・大規模半壊1,591件・半壊3,519件・床上浸水193件・床下浸水2,508件)。



市街地の浸水状況(平成27年9月11日・国立研究開発法人防災科学技術研究所撮影)  
市街地の左(西)が鬼怒川、右(東)が小貝川。

## ～逃げキッドの中身～

マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

「ご自宅に戻ったらみなおしてみまし」

マイ・タイムライン 暮らしてついでに！

逃げキッド®  
マイ・タイムライン 検討ツール

余裕を持って安全に避難するために、マイ・タイムラインをつくって、いざという時の自分の行動を覚えておきましょう。

マイ・タイムラインが  
あると  
3日前

マイ・タイムラインが  
ないとき

市・区・町 地区 家 マイ・タイムライン

シール付き！

はどのようにつくってあげればいいのか指示に困りましたが、ワークショップを何度も重ねて知識や情報を得ることで、参加者各自が自分自身の避難行動計画をつくることできるようになりました」と鈴木さん。また、この取り組みにより、小中学生のマイ・タイムライン作成ツール「逃げキッド」が完成した。常総市は、平成28年9月から小中学校一斉防災訓練を実施しているが、その際に必ず「逃

げキッド」を活用しているという。「総合学習の時間でも防災教育を取り入れていますし、要請があれば、市の職員が出向いて積極的に支援をしています」。そして近年では、防災訓練に「スポーツ」の要素を取り入れた「防災スポーツ」も導入している。

“自助”計画ともいえる「マイ・タイムライン」。これを家族や地域で共有すると“共助”につながる。そのためにはマイ・タイムラインの普及は急務である。常総市ではマイ・タイムライン作成をサポートできるリーダーを認定し、彼らを中心に防災協力団体や福祉関係団体を対象とする講習会を実施している。

一方で、マイ・タイムラインは市の人口の1割強を占める外国人のたちや高齢者に対しても、わかりやすく避難計画に取り組みめるツールとして活用されており、令和3年から努力義務となった要支援者に対する個別避難計画においても、時間軸に沿っ

た適切な対応を整理したオーダーメイドの避難計画として役立てられている。



小中学校の一斉防災訓練では小中学生がマイ・タイムラインを作成。



みんなでタイムラインプロジェクトによるワークショップ



介護予防教室でマイ・タイムライン作成講習会を実施し、自分の環境に合った逃げ方を作成。

「防災行動計画シート」～マイ・タイムライン～



令和5年から本格的に「防災スポーツ」を導入。キャタピラエスケープ、写真のレスキュータイムアタックなど、災害時を想定した動きをスポーツで体験できる。（「防災スポーツ」は（株）シンの登録商標）



根新田町内会「わがまちねしんでん」のホームページ。ネットを用いて防災や地域の情報を配信。



防災士連絡協議会総会。平成27年の災害に対する支援への恩返しとして、防災士の資格を取得する市民も多い。



キャンプをしながら救助活動や防災、生き抜く力を学ぶ「防災キャンプ」。

## 防災に強い地域とリーダーをつくる

自助的要素の強いマイ・タイムラインを共助のツールとしていくためには、共助の場となる自主防災組織とリーダーの存在が必須である。常総市では、令和3年から小学校区単位による自主防災組織の結成に力を入れている。「小学校区であれば、各町内会、消防団、民生委員、PTA、子ども会などの組織が協力しあって活動ができます」と鈴木さん。しかし、市内の自治組織は217の町内会と15の小学校区——地域によって事情もさまざま、市が組織の重要性を呼びかけるにも限度がある。そんなとき重要な役割を果たしたのが、円滑かつ効果的な自主防災活動を実施している「根新田町内会」であった。平成27年の豪雨では当地区も甚大な被害を受けたが、その前年に地区内連絡のため導入した携帯電話（ショートメール）の「SMS一斉送信システム」が、避難所や親類宅に分散した町民と町内会を

結ぶ情報共有手段として驚異的な効果を発揮した。災害後も、防災ライブカメラの設置、マイ・タイムラインの積極的利用など、地域一体となった防災活動に取り組んでいる。常総市が根新田町内会に未結成の地区への指導を仰いだところ、いくつかの組織結成に動きが出てきた。

現在、市内の自主防災組織の結成率は69.6%。実働している組織に補助金を交付していることから、これは実体を正確に映した数値であり、決して少ない率ではない。鈴木さんは言う。「根新田地区は古くから地域のコミュニティがあり、リーダーもいました。住民相互のつながりとリーダーの存在が組織づくりには欠かせません。そして、住民の自主性こそが実体のある組織をつくるのです」。

リーダーの育成には、日本防災士機構が防災に関する一定の知識・技能を取得した者を認証する防災士制度を活用し、防災士の資格取得に要する研修

の受講料をはじめ受験料、認証登録申請料等を全額補助している。現在、常総市内の防災士は250名ほど。「常総市防災士連絡協議会」も設立され、常総市の防災力の向上の一翼を担っている。令和6年の夏休みには、初めての試みとして“防災キャンプ”を実施した。楽しみながら防災を自分事として捉えられると好評で、今後も実施していきたいと考えている。

しかし、被害に直面した常総市でも、地区による意識の違いは厳然として存在する。いかに住民の防災意識を向上させるかは常総市だけでなく、全国の自治体が抱える問題であり、今ほど、命を守る社会の力が試されているときはない。その解決は、地道に情報を伝えること、防災の必要性を語り実行に移す市民を1人でも多く生み出すこと——常総市の取り組みや活動はそう語っている。

【取材・写真協力 常総市市長公室防災危機管理課・常総市根新田町内会】



根新田自主防災組織の活動は評価され、各分野からの賞が授与されている。