

# 未来につなぐ

## ぼうさいノート

— VR体験のあとに、家族で話し合おう —



### このノートのつかいかた

未来からきた  
みきゃん

このノートは、VRで体験した「もしも」を  
家族の「ほんとうのそなえ」にするためのものです。

災害がおきた未来からきたみきゃんが、  
大切な「未来メモ」を届けてくれました。

VRで見て、感じたことを思い出しながら、  
家族で話して、書いて、決めてみましょう。

# 地震

# に備えよう



未来メモ

そなえていた家と、そうでない家があった。



## 南海トラフ地震の 発生確率は今後30年以内で 60%~90%程度以上

令和8年1月1日時点

## 事前のそなえが大事!

住宅の耐震化、家具の固定、  
感震ブレーカーの設置など



玄関に  
防災グッズを  
準備しとくんよ

▲防災グッズチェックリスト



1

### まず、あたまを守る!

揺れを感じたり、緊急地震速報が発表されたときは  
身の安全を最優先に行動しましょう

2

### 火の元を確認・初期消火!

しょきしょうか

3

### 玄関ドアや窓など 出口を確保!

げんかん

かくほ

地震が起きたら  
どこに避難  
~家族で話し合おう~

避難場所

移動時間

分

テーブルの下に隠れて  
テーブルのあしをもつ



南海トラフ

地震が起きたら?

VRで体験してみよう▶



# 火災に備えよう



未来メモ

けむり  
煙は、火より先に来た。  
出口がわからなかった

① 火を見たら、まず**大声**で知らせる!

② “**姿勢を低く**” 視界と呼吸の確保!

③ タオルで**鼻と口をおさえて**避難!



避難経路は  
最低2つ見つけておこう

## 避難のときの5つの約束【おかしもち】

**お** さない



**か** けない



**し** やべらない



**も** どらない



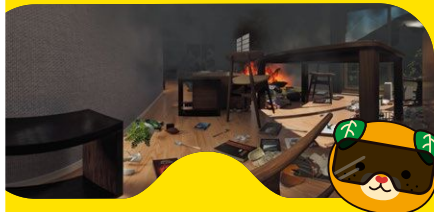
**ち** かよらない



火災は火だけじゃなく

煙がこわい

VR動画で体験してみよう▶



# 津波に備えよう



**未来メモ** だいじょうぶ いっしゆん  
 「まだ大丈夫」と思った一瞬が、  
 逃げる時間をうばった。

- 1
- 2
- 3

ゆれがおさまったらすぐ  
 “高いところ”へ逃げる!

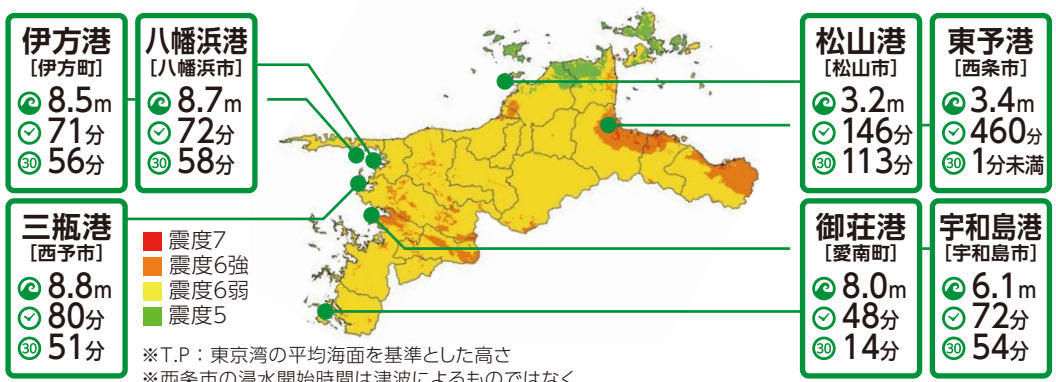
30cmの津波で人は流される!

げんそく  
**原則、歩いて避難!**

地域のルールによって車避難も判断

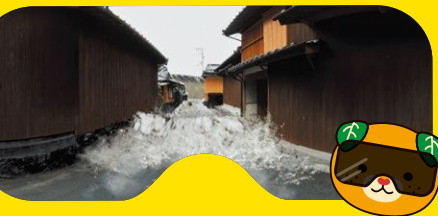


- ㊦ 主要港最大津波(T.P)
- ㊧ 最大津波到達時間
- ㊨ 30cm以上浸水開始時間



※T.P：東京湾の平均海面を基準とした高さ  
 ※西条市の浸水開始時間は津波によるものではなく、地震の揺れで堤防が全壊し、海拔ゼロメートル地帯に浸水が開始するもの

津波がきそうなら どこに避難 ～家族で話し合おう～	避難場所	移動時間
		分



**津波は**  
 あっという間にせまってくる  
 VR動画で体験してみよう▶



# 風水害に備えよう



未来メモ

外の様子を見ている間に、  
ひなんの知らせは出ていた。

大型台風や集中豪雨



暴風、大雨が続くと  
**洪水・土砂崩れ・高潮の危険が!**

**1** 住んでいる地域を調べておく!

**2** テレビ・ラジオやスマートフォン、  
ぼうさいぎょうせいむせん 防災行政無線から じょうほうしゅうしゅう 情報収集!

**3** 早めの避難が大切!



ハザード  
マップを  
チェック



高

危険度

低

■ 特別警報 レベル5

■ 危険警報 レベル4

■ 警報 レベル3

□ 注意報 レベル2

避難をするのは  
この間までに!

大雨の危険が迫れば  
どこに避難  
～家族で話し合おう～

避難場所

移動時間

分

浸水や土砂崩れは

危険がいっぱい

VR動画で体験してみよう▶



# マイ・タイムラインをつくらう



未来×モ

決めていたから、  
そのとき、迷わなかった。

**!** 台風や大雨などの風水害は、  
事前に考えておくことで行動が変わります

ここまで**避難!**

警戒レベル		レベル1	レベル2 <b>注意</b>	レベル3 <b>警戒</b>	レベル4 <b>危険</b>	レベル5 <b>災害切迫</b>
気象情報 (気象庁)  注意が 必要なら▶ チェック✓	大雨		大雨注意報	大雨警報	大雨危険警報	大雨特別警報
	風		強風注意報	暴風警報		
	<input type="checkbox"/> 河川氾濫		氾濫注意報	氾濫警報	氾濫危険警報	氾濫特別警報
	<input type="checkbox"/> 土砂災害		土砂災害注意報	土砂災害警報	土砂災害危険警報	土砂災害特別警報
	<input type="checkbox"/> 高潮		高潮注意報	高潮警報	高潮危険警報	高潮特別警報
避難情報等(お住まいの自治体)		自らの避難行動を確認 ▶		高齢者等避難 危険な場所から高齢者等避難	避難指示 危険な場所から全員避難	<b>命の危険</b> 直ちに安全確保!

災害発生

<b>行動</b>   マイタイムラインの書き方	<b>私と家族</b>	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
	<b>地域</b>				

災害発生

# わたし、家族のメモ

## 未来メモ

あの日、ここに書いていたことが、家族の助けになった。  
電話がつかないときも、すぐに会えなかったときも、  
このメモが、次にどうするかを教えてくれた。  
そなえは、防災グッズだけじゃなかった。  
大切なことを話し合っ、書いておくこと。



## わたしの情報

名前	血液型
住所	
電話番号	生年月日
メールアドレス	
学校／幼稚園／保育園／会社	電話番号
他の大事なこと [持病、服用薬、アレルギーなど]	

## 家族の連絡先

名前	電話番号
名前	電話番号
名前	電話番号