被災時のタイムライン

ワークシート

©すえなみBC防災スクール2026

大雨の時の行動プラン

発災

いつ
どこに
どうやって避難するのか？

発災（ライフラインの切断）

地震の時の行動プラン

備え

自助

命の五要素 入手手段		何日持つか
空気	：	
シェルター（体温保持）	：	
水	：	
火	：	
食	：	
衛生（トイレ）	：	
情報	：	
その他	：	

共助（避難所）

空気	：	
シェルター（体温保持）	：	
水	：	
火	：	
食	：	
衛生（トイレ）	：	
情報	：	
その他	：	

公助

繋がる方法	：
脱出方法	：

被災時のタイムライン

答 え

©すえなみBC防災スクール2026

日常生活 → ★ 発災　被災状態：ライフラインの切断 → 復興

備え

をすることで生き延びる
可能性が高まる

災害対策

1. クリアリング：無効化、明確化
2. アクションプラン(A,B,X)

- 発災時にできることはない。
- 事前の備えで、発災後にできることが増える。

あるものを使って
自分たちで生き延びる

命の五要素

1. 空気
2. シェルター（体温）
3. 水
4. 火
5. 食　　＋衛生、情報

自助



共助(避難所)



非常用
ライフライン

助けを求める
光、音、情報

ゴール



公助

被災地外へ
脱出