

津波避難ワークショップひな形

地震・津波の性質を理解し
的確な避難行動をとろう
(グループワーク編)

令和8年3月 沖縄気象台



ワークショップの目的と目標

【目的】

参加者が津波避難を疑似体験し、津波の特性を踏まえた的確な避難行動や避難誘導ができるようになること。

【目標】

(1) 地震と津波の特性を理解すること

[キーワード]津波の特性

(2) 津波避難における的確な行動を知ること

[キーワード]緊急地震速報、身の安全を確保する行動

(3) 地震・津波に関する防災情報を理解すること

[キーワード]大津波警報・津波警報と津波注意報の違い

タイムスケジュール

(グループワーク編)

1. 気象庁の発表する地震や津波の情報（5分）
2. 津波避難ワークショップのルール説明（10分）
3. 津波避難シミュレーション（20分）
4. 避難行動グループ発表の準備（10分）
5. 発表・意見交換（20分）

(解説編)

6. 解説（15分）
7. アンケート（5分）



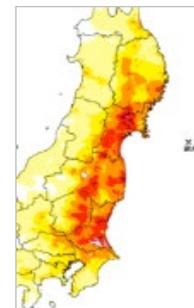
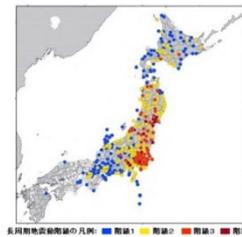
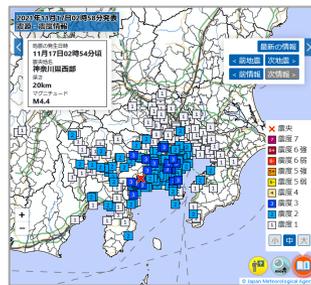
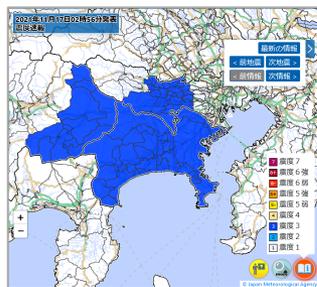
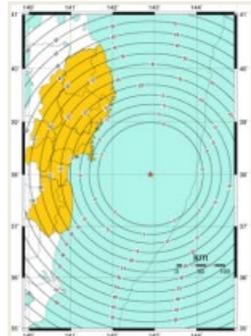
1. 気象庁の発表する 地震や津波の情報

地震情報、津波情報の発表の流れ

予測情報

観測情報

地震に関する
警報・情報



※震度5弱以上を
予想または長周期
地震動階級3以上
を予想した場合

緊急地震速報※

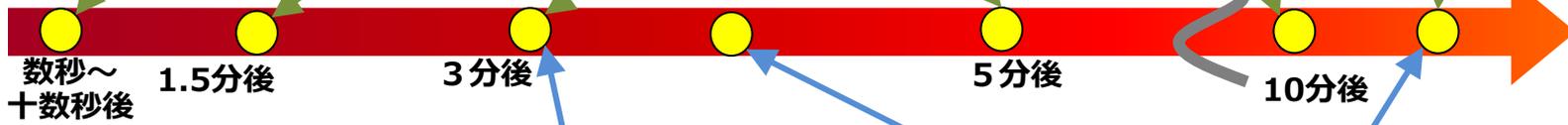
震度速報
(震度3以上の地域)

震源・震度情報

長周期地震動に関
する観測情報

推計震度
分布図

震源に関する情報
(震源・規模)

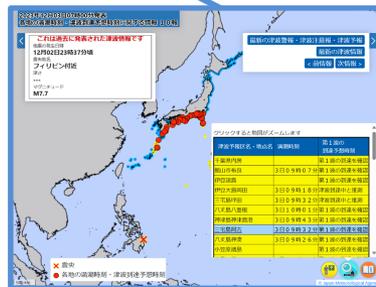


津波に関する
警報・情報

沖縄地方の津波予報区
沖縄本島地方
宮古島・八重山地方
大東島地方



津波警報・注意報



津波情報
(予想される津波の高さ・到達予想時刻・各地の満潮時刻)



津波情報
(観測された津波の高さ・到達時刻)

予測情報

観測情報

大津波警報・津波警報・津波注意報

地震発生後、**約3分**で大津波警報、津波警報、津波注意報を**発表**

種類	発表基準	発表される津波の高さ	
		数値での発表 (5段階)	巨大地震の場合
大津波警報 (特別警報に 位置づける)	予想される津波の高さが 高いところで3mを超える 場合。	10m超 10m 5m	巨大
津波警報	予想される津波の高さが 高いところで1mを超え、 3m以下の場合。	3m	高い
津波注意報	予想される津波の高さが 高いところで0.2m以上、 1m以下の場合であって、 津波による災害のおそれ がある場合。	1m	(表記しない)

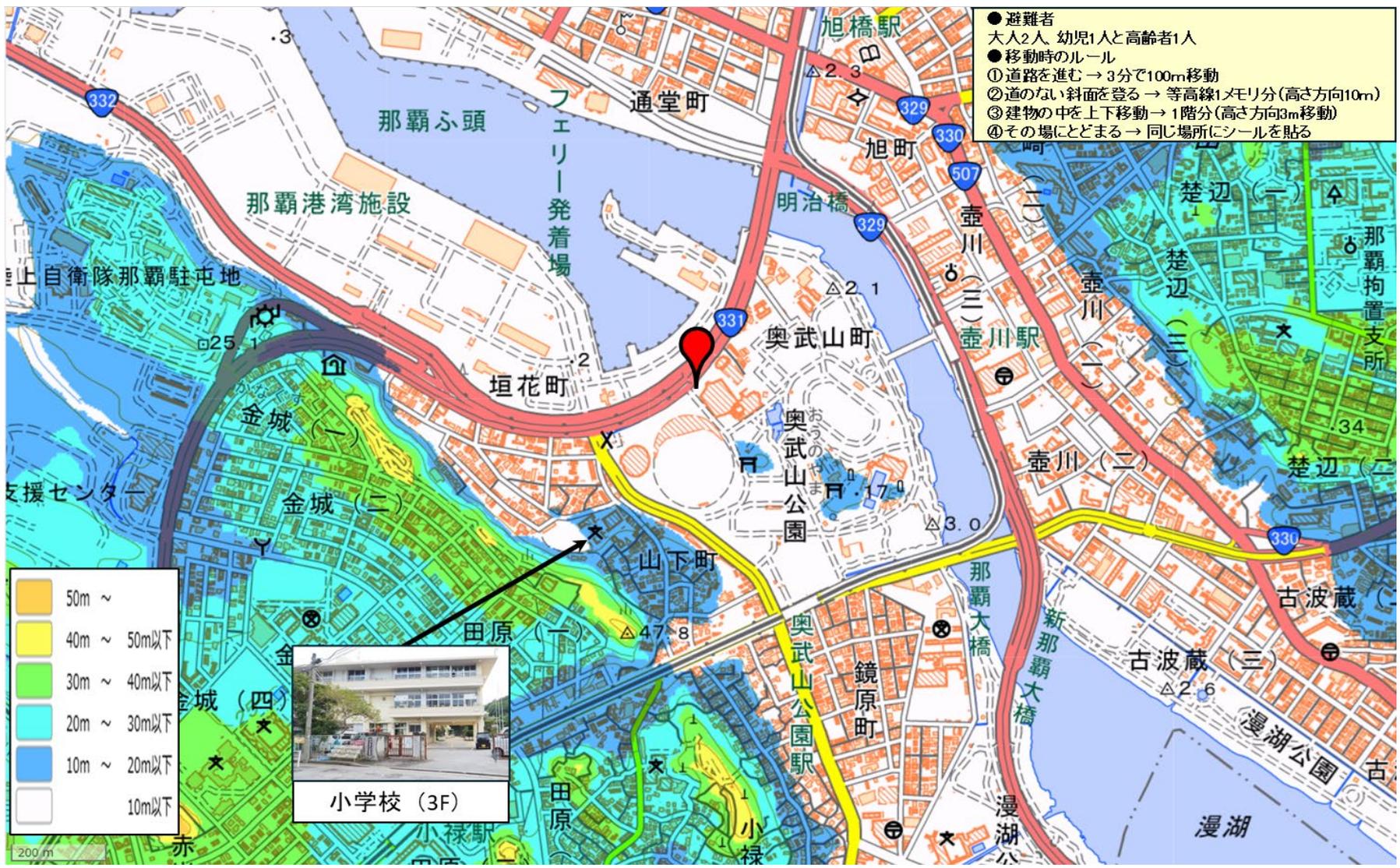
大津波警報、津波警報、津波注意報が解除されるまでは、警戒を続ける！



2. 津波避難ワーク シヨツプルール説明

スタート地点を確認

那覇市奥武山付近



スタート地点を確認

那覇市奥武山付近

北方向



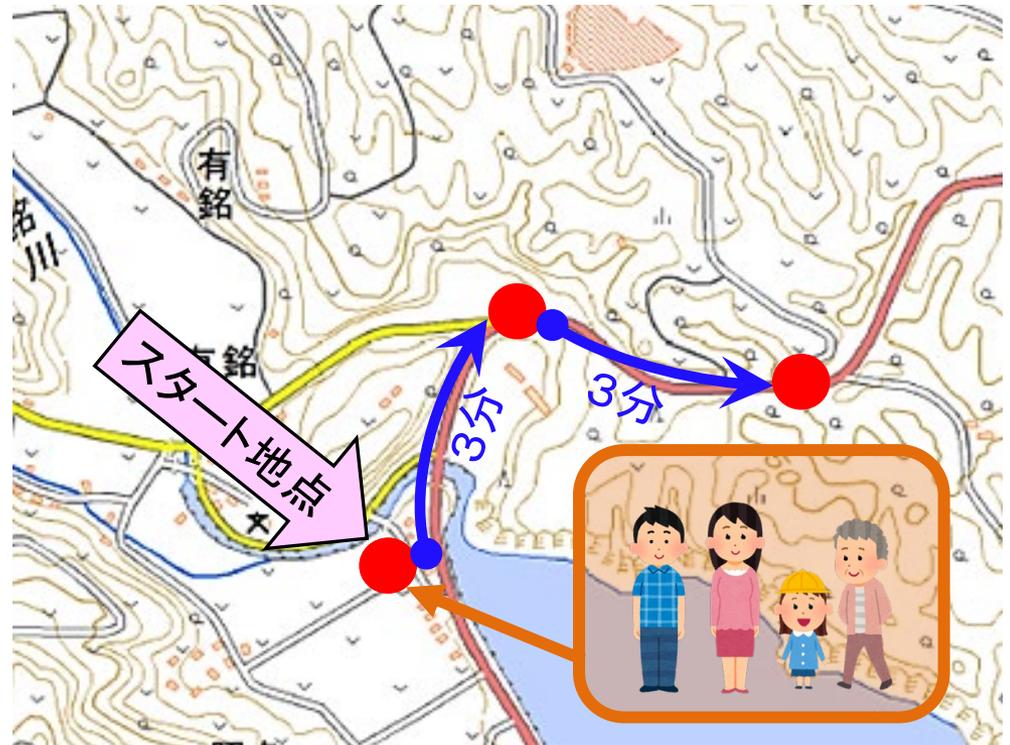
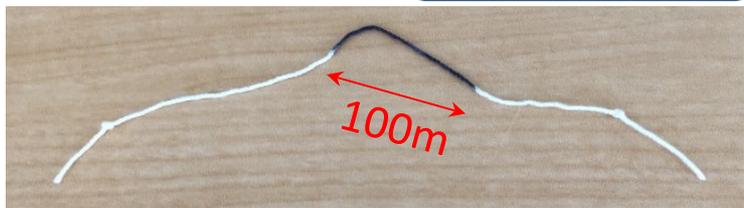
西方向

東方向



南方向

地図上で避難のシミュレーション



大人2人と幼児1人、高齢者1人の計4人で避難します。

地震・津波に関する情報が **3分毎**に次々と映写・アナウンスされます。

情報をもとに、避難などの行動を判断した場合、**移動した地点にシール**を貼ってください。

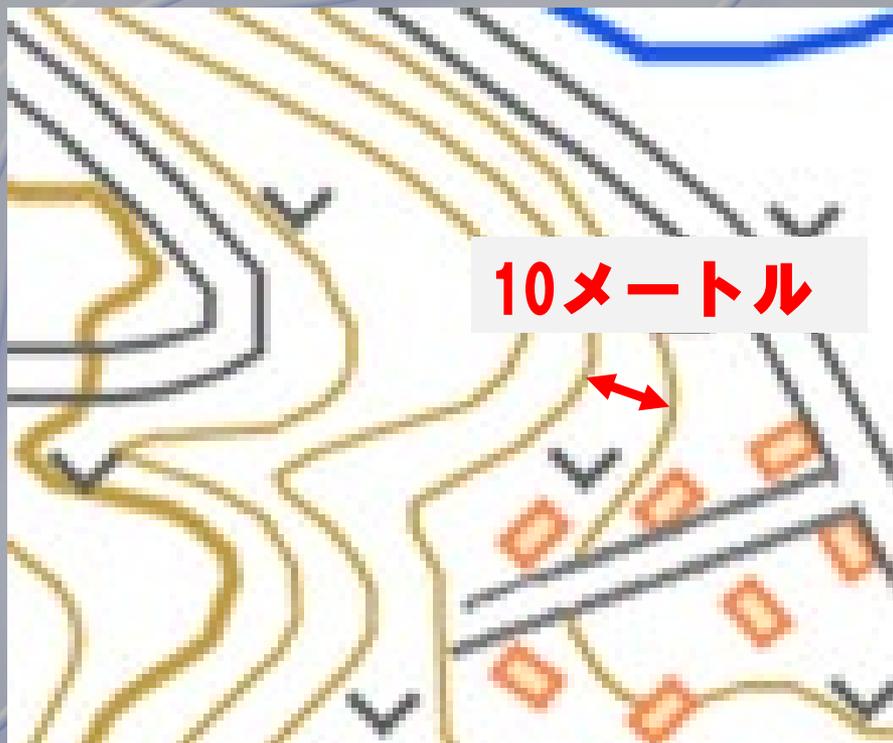
シミュレーションでは、実際の時間間隔で情報が発表され、進行していきます。

移動のルール ①



道路を移動する場合、3分間で100メートル進めることができます。
なお、配布されたひものひと目盛りが100メートルになります。

移動のルール ②



道のない山を登る場合、3分で等高線を一目盛り進めることができます。
なお、等高線のひと間隔が10メートルになります。

移動のルール ③



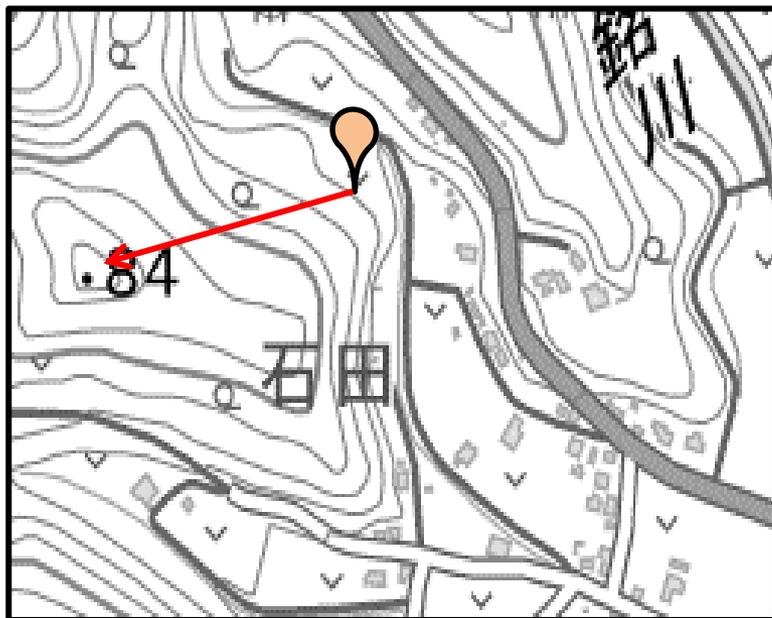
建物内に避難する場合、1階分の昇り降りですら3分となります。

移動のルール ④

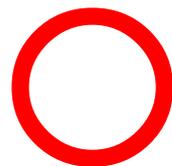


行動の判断時に移動しない選択をした場合、
その場にとどまることになるので、同じ場所にシールを貼りましょう。

移動の練習問題①



3分間で道がない山も
水平に100m進める？

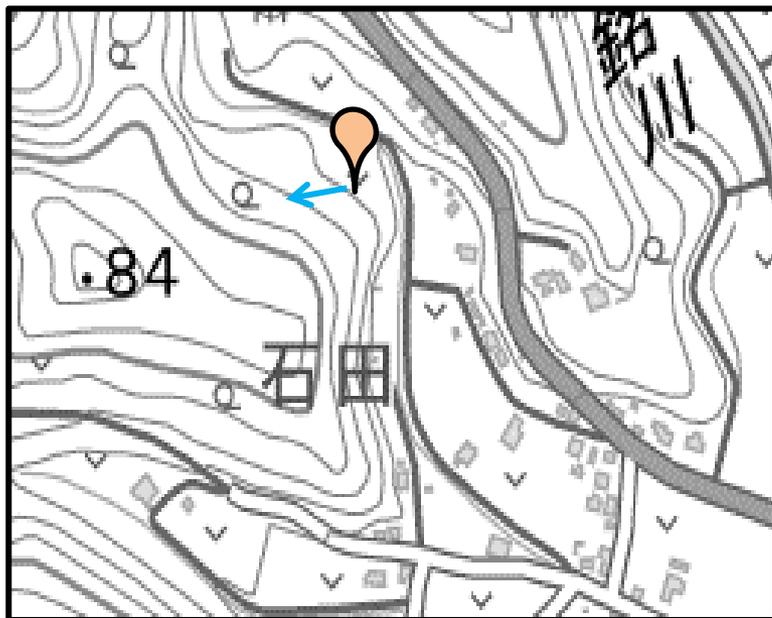


か

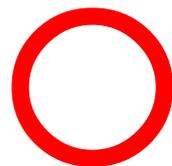


か

移動の練習問題①



3分間で道がない山も
水平に100m進める？



か

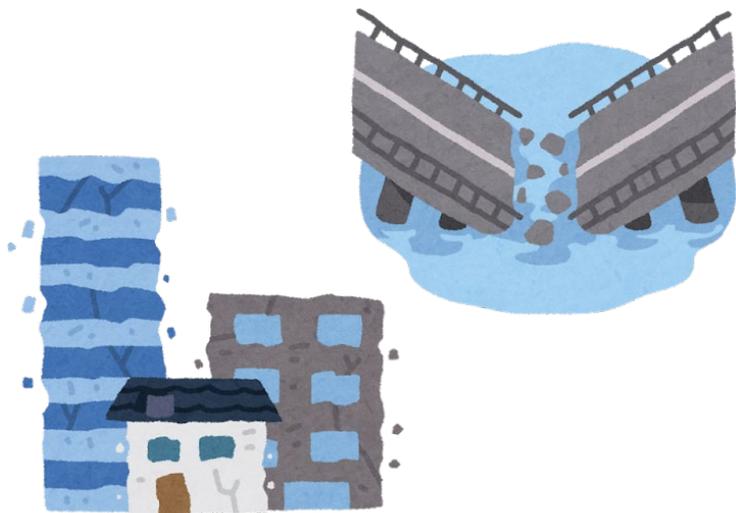


か

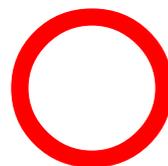
正解は ×

道がない山を登るときは3分間で等高線1目盛り(10mだけ)
ただし、緩やかな坂(等高線1目盛りが水平距離100m以上)
の場合は進める距離は100mとする。

移動の練習問題②



地震で建物や橋が崩壊の可能性を参加者で設定してもよいか？

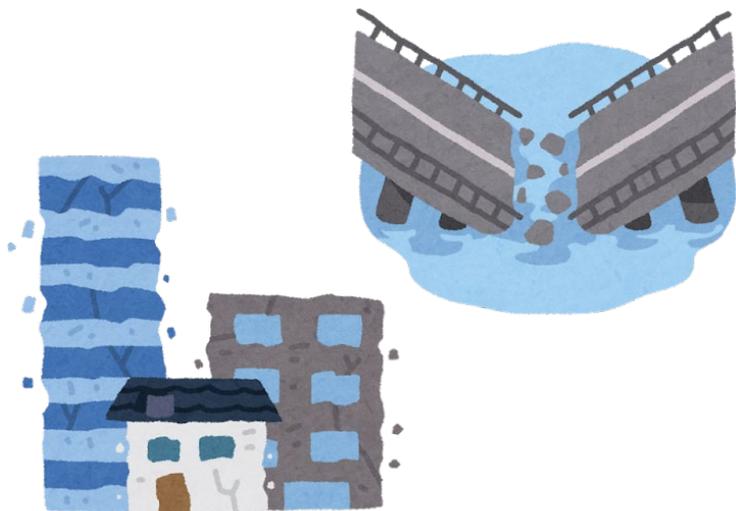


か

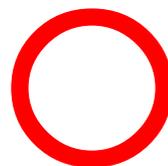


か

移動の練習問題②



地震で建物や橋が崩壊の可能性を参加者で設定してもよいか？



か



か

正解は○

いろいろな状況を想定しながら、避難することは大切です！

今日の津波避難WSでは、迂回避難OK 🍊

記録用紙への記入

グループの記録（グループ _____）

<p>(記入例)</p> <ul style="list-style-type: none">・いったんビーチから出て道路へ移動する・道路沿いで高い所を目指す・高低差10mをのぼる・津波避難ビルを1F分のぼるなど	<p>(1) 緊急地震速報を聞いた時 (09時59分50秒)</p>	<p>(2) 大きな揺れを感じた時 (10時00分00秒)</p>	<p>(3) 揺れが収まってきた時 (10時01分00秒)</p>
<p>(4) 震度速報を聞いた時 (10時01分30秒)</p>	<p>(5) 大津波警報が発表された時 (10時03分00秒)</p>	<p>(6) 10時3分～10時6分</p>	<p>(7) 10時6分～10時9分</p>
<p>(8) 10時9分～10時12分</p>	<p>(9) 10時12分～10時15分</p>	<p>(10) 10時15分～10時18分</p>	<p>(11) 10時18分～10時21分</p>



あとで発表準備や振り返りで使うので、シミュレーションしながら行動した時の気持ち・考えたこと・迷ったことを記録用紙に記録していきます。

これからの流れ

- ① スクリーンに気象台からの情報を次々と表示
- ② 情報を見て考え、判断し、行動する！
- ③ 判断の過程は記録用紙に付箋でメモする！
情報から何を判断し、どう行動したか、
その時の気持ちや話し合いの発言をメモ
- ④ 「移動する判断」をしたときは、
「3分経過」時にひもの目盛を使って
移動した場所にシールを貼る
1階上下に要する時間も3分とします
「移動する判断」をしなかったときは
その場にシールを貼る

このようにスクリーンに
気象台からの情報が
表示されます

10時XX分XX秒

〇〇情報

令和6年11月14日 10時XX分

気象庁発表

〇〇情報が発表されました。

沖縄本島地方

● ● ● ● ●

大東島地方

▲ ▲ ▲ ▲

宮古島・八重山地方

▽ ▽ ▽ ▽

【シールを貼りましょう】

.....
.....



ルールで分
からないこと
があったら
質問してね

(記録係) どの情報か？ 時間は何時何分か？
どう判断し、どう行動したか？

➡記録用紙に話し合いの発言のメモをとりましょう

3. 津波避難

シミュレーション

シミュレーションを始めます



穏やかなある日☀

皆さんは海の近くで、のんびり休日を楽しんでいます。

雑談をして過ごしてください



09時59分50秒

ギューン
ギューン
ギューン...

おや？突然、携帯・スマホから聞きなれない音が・・・

25/11/7 09:59:50

緊急地震速報

沖縄県で強い地震発生

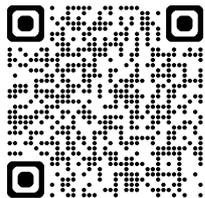
強い揺れに備えてください。

(気象庁)

情報名

緊急速報メールの専用音(報知音)について(気象庁HP)

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/jishin/eew/koudou/koudou.html>



● どう行動するか「(1) 緊急地震速報を聞いた時 (09時59分50秒)」にメモしましょう。

10時00分00秒

揺れています！

立っていられないくらい

大きく揺れています！

● どう行動するか「(2) 大きな揺れを感じた時（10時00分00秒）」にメモしましょう。

10時01分00秒（地震発生から1分経過）

地震の揺れが収まってきました

● どう行動するか「(3) 揺れがおさまってきた時（10時01分00秒）」にメモしましょう。

10時01分30秒

情報名

時刻

震度速報

令和7年11月7日 10時01分

気象庁発表

10時00分ごろ、強い揺れを感じました。

震度3以上が観測されている地域は次のとおりです。

震度6強 沖縄県本島北部、沖縄県本島中南部、
沖縄県久米島

震度6弱 沖縄県石垣島、沖縄県宮古島

● どう行動するか「(4) 震度速報を聞いた時（10時01分30秒）」にメモしましょう。

10時03分00秒

情報名

時刻

大津波警報

令和7年11月7日 10時03分

気象庁発表

大津波警報が発表されました。

沖縄本島地方

大東島地方

宮古島・八重山地方

東日本大震災クラスの津波が来襲します。

ただちに避難してください。

大津波警報

大津波警報

津波警報

10時03分00秒

【シール①を貼りましょう】

どの時点で移動判断しましたか？

地震の揺れがおさまった後（10時01分00秒）

⇒ ひも1メモリ分（100m）

震度速報後（10時01分30秒）

⇒ ひも1メモリ半分（50m）

➡ 移動先に①シールを貼る

移動判断をしなかった/していない

➡ スタート地点に①シールを貼る

● どう行動するか「(5) 大津波警報が発表された時（10時03分00秒）」にメモしましょう。

10時04分30秒

情報名

時刻

津波情報 (津波到達予想時刻・予想される津波の高さに関する情報)

令和7年11月7日 10時04分

津波到達予想時刻および予想される津波の高さは次のとおりです。

<大津波警報>

沖縄本島地方	7日10時20分	巨大
大東島地方	津波到達中と推測	巨大
宮古島・八重山地方	7日10時30分	高い

震源地は、沖縄本島近海（北緯26.5度、東経128.5度）で、震源の深さは約20km、地震の規模（マグニチュード）は8を超える巨大地震と推定されます。

●シール②はまだ貼りません。どう行動するか判断したことは「(6) 10時3分～10時6分」にメモしましょう。

10時06分00秒（地震発生から6分経過）

【シール②を貼りましょう】

大津波警報発表（10時03分00秒）で移動判断

⇒ひも1メモリ分（100m）

津波情報発表（10時04分30秒）を聞いてから移動判断

⇒ひも1メモリ半分（50m）

➡ 移動先にシール②を貼る

移動判断をしなかった

➡ その場にシール②を貼る

● 次の行動を考えて判断したことを記録用紙の「(7) 10時6分～10時9分」にメモしましょう。

10時09分00秒（地震発生から9分経過）

【シール③を貼りましょう】

10:06:00（3分前）に移動判断をしていた場合

➡ 移動した場所にシール③を貼る

移動判断をしなかった場合

➡ その場にシール③を貼る

● 次の行動を考えて判断したことを記録用紙の「(8) 10時9分～10時12分」にメモしましょう。

10時12分00秒（地震発生から12分経過）

【シール④を貼りましょう】

10:09:00（3分前）に移動判断をしていた場合

➡ 移動した場所にシール④を貼る

移動判断をしなかった場合

➡ その場にシール④を貼る

● 次の行動を考えて判断したことを記録用紙の「(9) 10時12分～10時15分」にメモしましょう。

10時15分00秒（地震発生から15分経過）

【シール⑤を貼りましょう】

10:12:00（3分前）に移動判断をしていた場合

➡ 移動した場所にシール⑤を貼る

移動判断をしなかった場合

➡ その場にシール⑤を貼る

● 次の行動を考えて判断したことを記録用紙の「(10) 10時15分～10時18分」にメモしましょう。

10時18分00秒（地震発生から18分経過）

【シール⑥を貼りましょう】

10:15:00（3分前）に移動判断をしていた場合

➡ 移動した場所にシール⑥を貼る

移動判断をしなかった場合

➡ その場にシール⑥を貼る

● 次の行動を考えて判断したことを記録用紙の「(11) 10時18分～10時21分」にメモしましょう。

10時21分00秒（地震発生から21分経過）

【シール⑦を貼りましょう】

10:18:00（3分前）に移動判断をしていた場合

➡ 移動した場所にシール⑦を貼る

移動判断をしなかった場合

➡ その場にシール⑦を貼る

津波の第1波が到達しました

シミュレーション終了
(地震発生から約21分経過)

(例) (那覇市奥武山) 津波の高さ：8m
遡上高：12m

4. 発表の準備

発表の準備

配布した「発表準備シート」の項目について発表してもらいます。
マップの最終到達地点までのルートを整理して、発表の準備を行いましょよう。

【ポイント】

- ・ 緊急地震速報でどのように行動？
- ・ どの時点で避難を開始したか？
- ・ 避難するとき、どういった考えで移動判断？

5. 発表



シミュレーションの結果

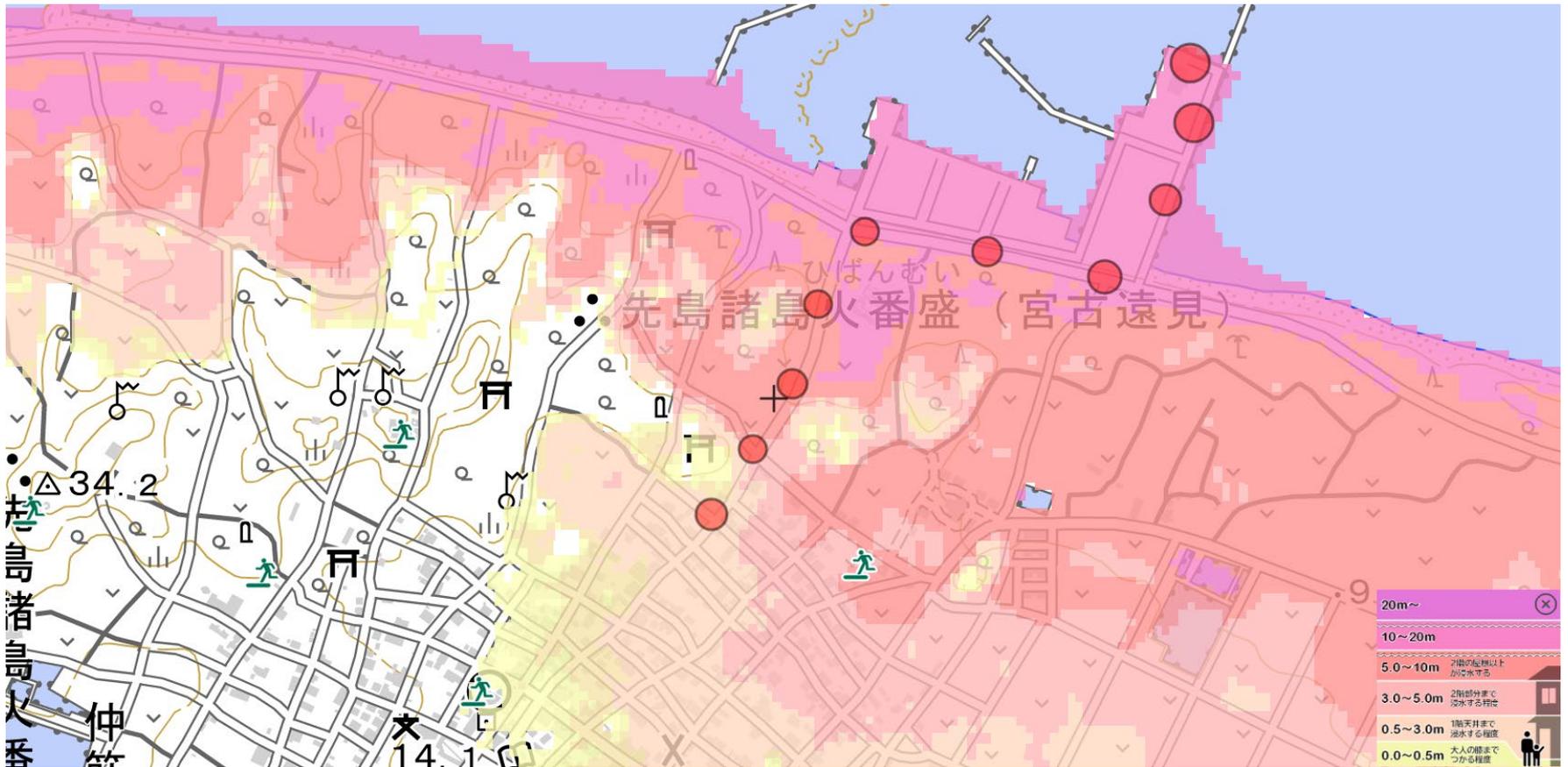
発表

各グループから「発表準備シート」の項目について発表してもらいます。
発表者の方は実際に作業した地図をもって前に出てきてください。

【ポイント】

- ・ 緊急地震速報でどのように行動？
- ・ どの時点で避難を開始したか？
- ・ 避難するとき、どういった考えで移動判断？

シミュレーションの結果（例）



「重ねるハザードマップ」の地図上に、避難ルートと津波浸水想定図を重ねあわせて表示。