

自己評価及び外部評価結果

【事業所概要(事業所記入)】(ユニット1)

Table with 2 columns: Field Name (e.g., 事業所番号, 法人名) and Value (e.g., 017140146, 社会福祉法人 敬聖会).

※事業所の基本情報は、介護サービス情報の公表制度の公表センターページで閲覧してください。

基本情報リンク先URL: https://www.kajigokensaku.mhlw.go.jp/01/index.php?action=kouhyou\_detail\_022\_kihon=true&JigvovsCd=Cd=0171400146-00&ServiceCd=320

【評価機関概要(評価機関記入)】

Table with 2 columns: Field Name (e.g., 評価機関名, 所在地) and Value (e.g., 企業組合グループ・ダイナミクス総合研究所 介保調査部).

【事業所が特に力を入れている点・アピールしたい点(事業所記入)】

入居者とスタッフが生活を共にするという考えを大切にし、ゆったりとした空間であるように努めている。心身の変化についても敷地内の協力病院と連携し、可能な限り本人と家族の意向に沿って対応できるように努めている。

【外部評価で確認した事業所の優れている点、工夫点(評価機関記入)】

当事業所は、函館市の北方向に位置する桔梗町の丘陵地にある2階建て4ユニットのグループホームである。敷地内には、法人グループの医療機関や老人保健施設、ケアハウスがあり自然に囲まれ、函館山や市内が一望できる眺望の良い地区である。

V サービスの成果に関する項目(アウトカム項目) ※項目No.1~55で日頃の取組を自己点検した上で、成果について自己評価します

Large table with 4 columns: Item No., Item Description, Achievement Status (e.g., ほぼ全ての利用者が), and Achievement Status (e.g., ほぼ全ての家族と).

## 自己評価及び外部評価結果

自己評価	外部評価	項目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
<b>I 理念に基づく運営</b>					
1	1	○理念の共有と実践 地域密着型サービスの意義を踏まえた事業所理念を作り、管理者と職員は、その理念を共有して実践につなげている	理念を常に念頭におきケアに取り組むよう、ミーティングや内部研修で話し合いが持たれている	理念は法人の基本理念と事業所の運営理念があり、事業所内に掲示し、利用者や家族にも周知するよう努めている。毎年4月にて理事長による研修会があり、職員間で共有し実践に繋げている。	
2	2	○事業所と地域とのつきあい 利用者が地域とつながりながら暮らし続けられるよう、事業所自体が地域の一員として日常的に交流している	会議形式は避け2か月に一度書面にて状況をお知らせしている	新型コロナウイルス感染症対策の為、現在は、町内会や夏祭りなどの行事も中止としており、積極的な交流は行っていない。	新型コロナウイルス感染症が終息したら、町内会等の地域との関わりを今まで以上に積極的な交流を期待したい。
3		○事業所の力を活かした地域貢献 事業所は、実践を通じて積み上げている認知症の人の理解や支援の方法を、地域の人々に向けて活かしている	2か月に一度町会役員の方に向け、施設内での様子を写真と共にお知らせしている		
4	3	○運営推進会議を活かした取組 運営推進会議では、利用者やサービスの実際、評価への取組状況等について報告や話し合いを行い、そこでの意見をサービス向上に活かしている	会議形式は避け書面にて入居者状況や施設予定、また日常の様子やイベントなどの写真も添えお知らせしている	新型コロナウイルス感染症対策の為、職員による書面会議とし、運営状況をまとめて議事録として、写真を添えて参加予定者へ送付して報告している。	
5	4	○市町村との連携 市町村担当者と日頃から連絡を密に取り、事業所の実情やケアサービスの取り組みを積極的に伝えながら、協力関係を築くよう取り組んでいる	主にホーム長が窓口となり市町村担当者と連絡を取り合いサービスの状況等を伝えている	事故報告や困難事例などの相談等を市町村担当者と行って、協力関係を築くよう取り組んでいる。	
6	5	○身体拘束をしないケアの実践 代表者及び全ての職員が「指定地域密着型サービス指定基準及び指定地域密着型介護予防サービス指定基準における禁止の対象となる具体的な行為」を正しく理解しており、玄関の施錠を含めて身体拘束をしないケアに取り組んでいる	身体拘束の研修に参加したり、マニュアルに基づく勉強会で話し合いを行っている。夜間は防犯の為施錠しているがその他は開錠している。利用者さんの状況に応じ散歩、外出支援を行っている。	身体拘束廃止委員会を3ヶ月に1回開催し、事例の検討をしている。また、定期的に研修会に参加したり、指針やマニュアルを整備して身体拘束をしないケアに取り組んでいる。	
7		○虐待の防止の徹底 管理者や職員は、高齢者虐待防止法等について学ぶ機会を持ち、利用者の自宅や事業所内での虐待が見逃ごされることがないように注意を払い、防止に努めている	勉強会やミーティングで話し合い、日頃よりスタッフ間で注意や意見が言い合える環境を意識し防止に努めている		

自己評価	外部評価	項目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
8		○権利擁護に関する制度の理解と活用 管理者や職員は、日常生活自立支援事業や成年後見制度について学ぶ機会を持ち、個々の必要性を関係者と話し合い、それらを活用できるよう支援している	勉強会やミーティング等で学び、必要性のある利用者がいた時は対応できるようにしている		
9		○契約に関する説明と納得 契約の締結、解約又は改定等の際は、利用者や家族等の不安や疑問点を尋ね、十分な説明を行い理解・納得を図っている	契約時にはケアや費用等の重要事項を十分に説明し、不安や疑問に対してできる事を説明し理解を得るようにしている		
10	6	○運営に関する利用者、家族等意見の反映 利用者や家族等が意見、要望を管理者や職員並びに外部者へ表せる機会を設け、それらを運営に反映させている	ご意見箱をエントランスに設置している。面会の時や連絡時において会話の中から気づいた事等反映させるようにしている。アンケートの結果や意見はユニット内で話し合い対応策を検討し対応している	ホーム便りは年4回発行して、家族へ運営状況を報告しており、利用者の個別の生活状況は、写真付きのお便りを送付している。玄関に意見箱を設置しているが、殆どは面会や電話連絡の際に家族からの意見や気付いたことを運営に反映している。	
11	7	○運営に関する職員意見の反映 代表者や管理者は、運営に関する職員の意見や提案を聞く機会を設け、反映させている	1カ月に1度の会議にホーム長も出席し意見を聞いたり、必要時は個別に時間を設け、意見を反映できるよう行っている	ユニット会議は月1回定期的に開催しており、主任ミーティングも定期的に開催して共有している。また、面談シートを作成し、職員との定期的な面談を実施して、意見や提案を聞き運営に反映している。	
12		○就業環境の整備 代表者は、管理者や職員個々の努力や実績、勤務状況を把握し、給与水準、労働時間、やりがいなど、各自が向上心を持って働けるよう職場環境・条件の整備に努めている	向上心を持って取り組めるように勉強会や研修に参加できるよう促している		
13		○職員を育てる取り組み 代表者は、管理者や職員一人ひとりのケアの実際と力量を把握し、法人内外の研修を受ける機会の確保や、働きながらトレーニングしていくことを進めている	毎月のユニット会議で内部研修行っており、研修したい事や学びたい事の希望を取り入れ研修に繋げている		
14		○同業者との交流を通じた向上 代表者は、管理者や職員が同業者と交流する機会を作り、ネットワークづくりや勉強会、相互訪問等の活動を通じて、サービスの質を向上させていく取組をしている	研修会等や他施設の職員と事例について話し合ったり、意見を交換している。		
<b>II 安心と信頼に向けた関係づくりと支援</b>					
15		○初期に築く本人との信頼関係 サービスの利用を開始する段階で、本人が困っていること、不安なこと、要望等に耳を傾けながら、本人の安心を確保するための関係づくりに努めている	面談の際には会話の中から本人が思っている事を引き出せるような雰囲気作りを意識し、信頼関係を築けるよう努力している。		

自己評価	外部評価	項目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
16		○初期に築く家族等との信頼関係 サービスの利用を開始する段階で、家族等が困っていること、不安なこと、要望等に耳を傾けながら、関係づくりに努めている	入居前の面談だけでなく電話での相談や来訪時に家族が何を思い希望されているかを聞き取り信頼関係を築く事に努めている。		
17		○初期対応の見極めと支援 サービスの利用を開始する段階で、本人と家族等が「その時」まず必要としている支援を見極め、他のサービス利用も含めた対応に努めている	利用者様や家族がどんな支援を求めているのか、話しやすい雰囲気作りを意識し希望に沿ったサービスを提供できるよう意見を引き出したり提案を行っている。		
18		○本人と共に過ごし支え合う関係 職員は、本人を介護される一方の立場に置かず、暮らしを共にする者同士の関係を築いている	生活の中で不十分な所はサポートしながら本人の得意な事や知識を引き出し支える関係作りに努めている。		
19		○本人を共に支え合う家族との関係 職員は、家族を支援される一方の立場に置かず、本人と家族の絆を大切にしながら、共に本人を支えていく関係を築いている	面会時等に本人の状況を伝え体調面や精神面でのケアを相談し一緒に考えて頂いている。家族が遠方だったりなかなか面会に来れない方には密に連絡を行うよう努めている。		
20	8	○馴染みの人や場との関係継続の支援 本人がこれまで大切にしてきた馴染みの人や場所との関係が途切れないよう、支援に努めている	故郷や嫁いで長く暮らした馴染みの場所を普段の会話の中で多く持ち、いつまでも大切な気持ちを忘れないよう支援している。年賀状のやりとりや友人との電話などもサポートしている	新型コロナウイルス感染症対策の為、直接の面会はできないが、スマートフォンやタブレットを活用して、利用者と家族をオンラインでの面談の支援をして、関係継続の支援をしている。	
21		○利用者同士の関係の支援 利用者同士の関係を把握し、一人ひとりが孤立せずに利用者同士が関わり合い、支え合えるような支援に努めている	利用者同士の相性を把握し座席の配置に配慮し楽しく食事が出来たり、ソファ席で会話や趣味を楽しめる空間作りに努めている。		
22		○関係を断ち切らない取組 サービス利用(契約)が終了しても、これまでの関係性を大切にしながら、必要に応じて本人・家族の経過をフォローし、相談や支援に努めている	退去後も家族の相談にのったり支援に努めている。		
<b>Ⅲ その人らしい暮らしを続けるためのケアマネジメント</b>					
23	9	○思いや意向の把握 一人ひとりの思いや暮らし方の希望、意向の把握に努めている。困難な場合は、本人本位に検討している	関わりの中から希望を聞き、困難な場合は家族への情報を求めたり、スタッフ間での情報を共有しながら支援している。	食事介助では、好みのものを家族に聞いたりして提供するなど意向の把握に努めている。希望者にはお酒の提供も行っている。	

自己評価	外部評価	項目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
24		○これまでの暮らしの把握 一人ひとりの生活歴や馴染みの暮らし方、生活環境、これまでのサービス利用の経過等の把握に努めている	入居前に生活歴やバックグラウンドを詳しく探り、必要時には家族やそれまで関わっていたケアマネ等に情報をもらっている。		
25		○暮らしの現状の把握 一人ひとりの一日の過ごし方、心身状態、有する力等の現状の把握に努めている	一人一人の生活のリズム(食事、睡眠、排泄)を記録や申し送りを通じて把握できるよう努めている。		
26	10	○チームでつくる介護計画とモニタリング 本人がより良く暮らすための課題とケアのあり方について、本人、家族、必要な関係者と話し合い、それぞれの意見やアイデアを反映し、現状に即した介護計画を作成している	利用者の言動、表情、言葉等から得た気づきや家族の意向を記録し、その情報を基にミーティングで評価し4か月に1度介護計画に反映している。利用者の変化に応じ見直しも行っている。	居室担当者が利用者毎のモニタリングとアセスメントを行い、計画作成担当者が本人や家族の意見や要望をまとめて、原案を作り、ミーティングで検討して、現状に即した介護計画を作成している。見直しは4ヵ月毎に行っている。	
27		○個別の記録と実践への反映 日々の様子やケアの実践・結果、気づきや工夫を個別記録に記入し、職員間で情報を共有しながら実践や介護計画の見直しに活かしている	介護計画に沿った記録は関わりで記録し、見直し時に活かしている。体調に変化や印象に残る本人の発言等記録しプラン作成時に役立っている。		
28		○一人ひとりを支えるための事業所の多機能化 本人や家族の状況、その時々生まれるニーズに対応して、既存のサービスにとられない、柔軟な支援やサービスの多機能化に取り組んでいる	ご家族や本人と話し合いながら出来るだけ希望に添えるようにしている		
29		○地域資源との協働 一人ひとりの暮らしを支えている地域資源を把握し、本人が心身の力を発揮しながら安全で豊かな暮らしを楽しむことができるよう支援している	ヤクルトさんや病院の売店を利用している。また近隣の食堂より、希望に合わせ出前をとったりしている。		
30	11	○かかりつけ医の受診支援 受診は、本人及び家族等の希望を大切に、納得が得られたかかりつけ医と事業所の関係を築きながら、適切な医療を受けられるように支援している	特変時にはすぐに医師から家族へ症状の説明を行ったり、今後の事を話す機会を多く設け適切な医療を受けられている。	隣接している協力医療機関に月1回職員が同行して受診している。また、利用者の体調変化には、協力医療機関の看護師が相談対応しており、24時間対応の適切な医療を受けられるように支援している。	
31		○看護職員との協働 介護職員は、日常の関わりの中でとらえた情報や気づきを、職場内の看護職員や訪問看護師等に伝えて相談し、個々の利用者が適切な受診や看護を受けられるように支援している	利用者の体調に変化があった時はすぐに病院看護師に相談し指示を受けている。		

自己評価	外部評価	項目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
32		○入退院時の医療機関との協働 利用者が入院した際、安心して治療できるように、また、できるだけ早期に退院できるように、病院関係者との情報交換や相談に努めている、又は、そうした場合に備えて病院関係者との関係づくりを行っている。	入院前の状態も細かく情報提供し、入院後の状態確認、今後の方針についても医師や看護師等と定期的に話し合っている。		
33	12	○重度化や終末期に向けた方針の共有と支援 重度化した場合や終末期のあり方について、早い段階から本人・家族等と話し合いを行い、事業所でできることを十分に説明しながら方針を共有し、地域の関係者とともにチームで支援に取り組んでいる	定期的に細かく情報交換し、重度化してきた時は家族とも都度話し合いながら、看取りの指針や必要な説明事項を用意し必要時に行っている。早めの段階から少しずつ家族の意向を確認するよう努めている。	重度化や終末期の対応については、入居契約時に説明し同意を得ているが、定期的に意向を確認している。重度化した場合は、再度打ち合わせして意向を確認しているが、殆どは協力医療機関へ移行している。	
34		○急変や事故発生時の備え 利用者の急変や事故発生時に備えて、全ての職員は応急手当や初期対応の訓練を定期的に行い、実践力を身に付けている	急変や事故発生時の対応マニュアルを作成しAED講習も行っている。ミーティングでも勉強会を行い話し合いを持ちながら実践力を身に付けている。		
35	13	○災害対策 火災や地震、水害等の災害時に、昼夜を問わず利用者が避難できる方法を全職員が身につけるとともに、地域との協力体制を築いている	消防署立ち合いのもと定期的に訓練し、緊急時には他施設と協力し行っている。緊急時マニュアル、災害時連絡網は見える所に掲示しておりそれに従い対応している。	避難訓練は年2回消防署の立会いの下、定期的に行っている。マニュアルや備品、備蓄も整備して、隣接する施設と協力して災害対策を行っている。また、自然災害対策のBCPは現在作成中である。	避難訓練や備蓄や備品も整備して、災害対策を行っているが、停電時の発電機などの整備や自然災害対策のBCPの作成及び感染症対策のBCPの完成と訓練を令和6年3月までに完了することを期待したい。

#### IV その人らしい暮らしを続けるための日々の支援

36	14	○一人ひとりの人格の尊重とプライバシーの確保 一人ひとりの人格を尊重し、誇りやプライバシーを損ねない言葉かけや対応をしている	利用者の誇りを尊重し、プライバシーの確保を職員同士で心がけている。ミーティングや研修でも話し合い、気づいた事はその場で言えるように環境を整えている。	人格の尊重とプライバシーについては、接遇の研修を定期的に行っており、また、身体拘束廃止委員会でスピーチロックなども学びながら言葉掛けなど対応している。	
37		○利用者の希望の表出や自己決定の支援 日常生活の中で本人が思いや希望を表したり、自己決定できるように働きかけている	自己決定できるような声掛けや場面作りを行っている。自己決定が難しい方は表情や言動など関わりの中から汲み取れるよう心がけている。		
38		○日々のその人らしい暮らし 職員側の決まりや都合を優先するのではなく、一人ひとりのペースを大切に、その日をどのように過ごしたいか、希望に沿って支援している	利用者様優先とし起床や食事、入浴時間等も個々に合わせている。共有スペースや自室で過ごす時間も本人のペースで過ごせるよう努めている。		
39		○身だしなみやおしゃれの支援 その人らしい身だしなみやおしゃれができるように支援している	施設内での行事やイベントの時は自分で服を選んでもらったり、外出時には早めに声をかけ髭剃りや身だしなみの時間をとるようにしている。		

自己評価	外部評価	項目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
40	15	○食事を楽しむことのできる支援 食事が楽しみなものになるよう、一人ひとりの好みや力を活かしながら、利用者と職員と一緒に準備や食事、片付けをしている	配膳や下膳を行って頂いたり、出来る方には食器洗いや食器拭きも一緒に行っており、楽しく食事ができるよう席の配置の工夫もしている。誕生日には希望の食べ物をお聞きし提供している。	食事は隣接した施設からの供給で、利用者も食器洗いや食器拭きなど手伝っている。行事食などは、外食を自粛しているので、出前のお寿司やバーベキュー、パンのバイキングなどで、おやつレクは、いもち、フライドポテト、ホットケーキなど楽しみながら支援をしている。	
41		○栄養摂取や水分確保の支援 食べる量や栄養バランス、水分量が一日を通じて確保できるよう、一人ひとりの状態や力、習慣に応じた支援をしている	個々に合った食事量や水分量を把握し提供している。食事量の少ない方は栄養補助食品や個別に好みの代替品を用意し提供している。		
42		○口腔内の清潔保持 口の中の汚れや臭いが生じないよう、毎食後、一人ひとりの口腔状態や本人の力に応じた口腔ケアをしている	毎食後声掛けや確認を行い、義歯の方には定期的に洗浄剤を使用している		
43	16	○排泄の自立支援 排泄の失敗やおむつの使用を減らし、一人ひとりの力や排泄のパターン、習慣を活かして、トイレでの排泄や排泄の自立に向けた支援を行っている	一人一人の状況に合わせて声掛けや誘導、介助を行い自立に向けた支援を行っている。	居室には、トイレと洗面台が設置しており、プライバシーに配慮している。ミーティングや申し送り、利用者個々の排泄パターンを職員間で共有し、一人ひとりの状況に合わせて声掛け誘導して、トイレでの排泄の自立に向けた支援を行っている。	
44		○便秘の予防と対応 便秘の原因や及ぼす影響を理解し、飲食物の工夫や運動への働きかけ等、個々に応じた予防に取り組んでいる	個々に合った乳製品やヨーグルトの提供、粉末の食物繊維を取り入れながら水分補給に努めている。館内散歩や体操行い体を動かす事を心がけている。排便表を活用し病院と相談しながら下剤調整行っている。		
45	17	○入浴を楽しむことができる支援 一人ひとりの希望やタイミングに合わせて入浴を楽しめるように、職員の都合で曜日や時間帯を決めず、個々に沿った支援をしている	個々の希望に合わせて時間や曜日等柔軟に対応している。2/wの入浴提供実施し身体状況に合わせてシャワー浴や清拭、足浴行っている。	浴室は広く、浴槽も大きくゆったりと入浴できる。入浴は週2回で、曜日や時間は決めているが、利用者個々の状況に合わせて入浴の支援をしている。	
46		○安眠や休息の支援 一人ひとりの生活習慣やその時々状況に応じて、休息したり、安心して気持ちよく眠れるよう支援している	体調や状況により自由に休息できるよう支援している。カラオケを見たり、室内明るくして眠る等個々の生活習慣に合わせて安眠できるよう支援している。室内の温度調節、加湿に配慮し見守り行っている。		
47		○服薬支援 一人ひとりが使用している薬の目的や副作用、用法や用量について理解しており、服薬の支援と症状の変化の確認に努めている	薬の内容を把握し、服薬変更があった場合は状態観察行い主治医にも報告している。		

自己評価	外部評価	項目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
48		○役割、楽しみごとの支援 張り合いや喜びのある日々を過ごせるように、一人ひとりの生活歴や力を活かした役割、嗜好品、楽しみごと、気分転換等の支援をしている	個々に合った役割を維持できるよう得意な事を把握し力を発揮できる場面作りをしている。好みの食べ物や飲み物を本人と相談しながら買い物代行し希望時すぐに提供できるようにしている。		
49	18	○日常的な外出支援 一人ひとりのその日の希望に沿って、戸外に出かけられるよう支援に努めている。また、普段は行けないような場所でも、本人の希望を把握し、家族や地域の人々と協力しながら出かけられるように支援している	敷地内の散歩や外気浴を支援している。月に1度の受診の時や他科受診時もその時々景色を眺めたり、薬局や売店での買い物を楽しめるよう支援している。	日常的に高台にある見晴らしの良い敷地内の散歩や外気浴、また、4ユニット内の広いホーム内の散歩も支援している。新型コロナウイルス感染症対策の為、通常の外出行事が出来ない為、ドライブでお花見や紅葉見学を車窓から支援している。今後は家族の意見を聞きながら外出行事を企画していく予定である。	
50		○お金の所持や使うことの支援 職員は、本人がお金を持つことの大切さを理解しており、一人ひとりの希望や力に応じて、お金を所持したり使えるように支援している	出来る方にはご家族に相談のうえお金を所持して頂いている。買い物の時は職員と一緒に行き希望時は支払い代行している。		
51		○電話や手紙の支援 家族や大切な人に本人自らが電話をしたり、手紙のやり取りができるように支援をしている	自室に固定電話を設置できる環境を整えており、家族や友人に電話をかけられている。年賀状のやり取り等も希望を聞きながら支援している。		
52	19	○居心地のよい共用空間づくり 共用の空間(玄関、廊下、居間、台所、食堂、浴室、トイレ等)が、利用者にとって不快や混乱をまねくような刺激(音、光、色、広さ、温度など)がないように配慮し、生活感や季節感を採り入れて、居心地よく過ごせるような工夫をしている	四季折々の飾り付けをし季節を感じられるよう工夫している。エントランスもイベントごとにお雛様やクリスマスツリーを飾る事で共有スペースとして活用している。	共用空間のリビングや食堂は、広くゆったりしており、畳の小上がりもあり、大きなテレビも設置している。採光や風通しもよく、定期的に換気され、温度や湿度も管理しており、清潔感がある。自然な飾り物や季節の飾り物があり、利用者はリビングで寛いで過ごしている。	
53		○共用空間における一人ひとりの居場所づくり 共用空間の中で、独りになれたり、気の合った利用者同士で思い思いに過ごせるような居場所の工夫をしている	ソファ席や食事席の配置に配慮し馴染みの方が談笑しやすいように工夫している。また一人の空間も大切に出来るよう離れた場所にもソファや本棚を用意しスペースを設けている。		
54	20	○居心地よく過ごせる居室の配慮 居室あるいは泊まりの部屋は、本人や家族と相談しながら、使い慣れたものや好みのものを活かして、本人が居心地よく過ごせるような工夫をしている	今までの生活を継続できるよう、入居時は使い慣れた馴染みの物を持参して頂き過ごしやすいようにしている。	居室には、トイレと洗面台、大きな収納クローゼットや棚もあり配慮した造りである。利用者は使い慣れた家具や馴染みの物を持参して、居心地よく過ごせるよう工夫している。	
55		○一人ひとりの力を活かした安全な環境づくり 建物内部は一人ひとりの「できること」や「わかること」を活かして、安全かつできるだけ自立した生活が送れるように工夫している	見える場所に、新聞、パズルや本、塗り絵等置いており自由に持ち出せるようにしている。居室の出入り口に個々に合った好きな物を飾り付けてわかりやすいようにしている		