

2022 年度

1 自己評価及び外部評価結果

【事業所概要（事業所記入）】

事業所番号	4071300406		
法人名	特定医療法人 弘医会		
事業所名	グループホーム とりかい	ユニット名	2
所在地	福岡県福岡市城南区鳥飼6丁目7-14		
自己評価作成日	2022年11月20日	評価結果市町村受理日	2023年1月4日

※事業所の基本情報は、公表センターページで閲覧してください。（↓このURLをクリック）

基本情報リンク先	https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/40/index.php
----------	---

【評価機関概要（評価機関記入）】

評価機関名	一般財団法人 福祉サービス評価機構		
所在地	福岡市中央区薬院4-3-7 フローラ薬院2F		
訪問調査日	2022年12月9日	評価確定日	2022年12月21日

【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）】

笑顔・安らぎ・交流を理念として、家庭的な雰囲気の中で出来る事を尊重し、その能力を日常生活に活かし、生活できる様支援しています。訪問診療、訪問看護と連携し、緊急時にもすぐに対応でき最期まで安心して生活できる環境にあります。また、管理栄養士監修の元、食事の提供、寝たきり状態になっても、寝たまま入れる機械浴の整備が整っています。グループホーム、小規模多機能、訪問看護ステーション、有料老人ホームが併設、連携している事により地域に密着したサービスを提供出来る様努めています。

【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）】

自己評価および外部評価結果

自己	外部		自己評価	外部評価	
			実践状況	実践状況	次のステップに向けて期待したい内容
I 理念に基づく運営					
1	(1)	○理念の共有と実践 地域密着型サービスの意義をふまえた事業所理念をつくり、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	いつでもチェックできるようスタッフルームに掲示し職員間で共有している。		
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	現在は殆ど実施できていないが地域新聞など利用者の方が見やすいところに掲示し、情報が取れるように支援している。		
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	交流する機会がないが、対応できるように研修などを通して学んでいる。		
4	(3)	○運営推進会議を活かした取り組み 運営推進会議では、利用者やサービスの実際、評価への取り組み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	定期的に関催し、インシデント、アクシデント報告他レクリエーション活動の報告などを行っている。		
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	顔なじみの方は数名いるが、コロナ禍になってからは連絡もなかなか取れていない。		
6	(5)	○身体拘束をしないケアの実践 代表者および全ての職員が「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	勉強会を通して、自己のケアを見つめ直す機会を設けている。		

自己	外部		自己評価	外部評価	
			実践状況	実践状況	次のステップに向けて期待したい内容
7		○虐待の防止の徹底 管理者や職員は、高齢者虐待防止関連法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過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	研修会や勉強会を通して知識の維持向上に努めている。		
8	(6)	○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	勉強会を通して学ぶ機会を設けている。		
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	コロナ禍の為施設見学は中止しているがパンフレットやホームだよりなどを使用し十分な説明を行い理解を得ている。		
10	(7)	○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なら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	情報が把握しやすいように面会時には必ず近況を伝え、家族の意見をもらうようにしている。		
11	(8)	○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	カンファレンスや日常の会話で職員が意見を出しやすい環境づくりをしている。		
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	職員の家庭環境やスキルに応じてシフトや役割りなど考慮して対応している。また、職員同士が協力的で効率よく時間内に業務を行い雰囲気も良い。		
13	(9)	○人権の尊重 法人代表者及び管理者は、職員の募集・採用にあたっては性別や年齢等を理由に採用対象から排除しないようにしている。また、事業所で働く職員についても、その能力を発揮して生き生きとして勤務し、社会参加や自己実現の権利が十分に保障されるよう配慮している	不当な採用拒否などは行っていない。その上で職員の性格や特性を見ながら業務の采配をしている。		

自己	外部	自己評価		外部評価	
		実践状況	実践状況	次のステップに向けて期待したい内容	
14	(10)	○人権教育・啓発活動 法人代表及び管理者は、入居者に対する人権を尊重するために、職員等に対する人権教育、啓発活動に取り組んでいる	高齢者への対応の基本姿勢を身につく場所に掲示し確認できるようにしている。また、年に1回人権について勉強会を行っている。		
15		○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	職員にアンケートを実施。可能な限り研修に行く機会を設けている。		
16		○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り組みをしている	研修の機会があれば参加を促し、また、協議会などの参加で他事業所との交流を行っている。		
Ⅱ. 安心と信頼に向けた関係づくりと支援					
17		○初期に築く本人との信頼関係 サービスを導入する段階で、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	生活暦や生活状況、要望を聞き、情報共有を行いながらケアに反映させている。安心につながるように努めている。		
18		○初期に築く家族等との信頼関係 サービスを導入する段階で、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	困りごと、要望などを耳を傾けながら、ホームで出来る事、最善の方法を家族と共に作り上げれるように努めている。		
19		○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	入居前に本人と家族への面談を行い本人の状況を観察したうえでより良い支援ができるよう職員全体で検討、対応している。		
20		○本人と共に過ごし支えあう関係 職員は、本人を介護される一方の立場におかず、暮らしを共にする者同士の関係を築いている	一緒に生活を共にするというスタンスで関わりを持っている。また、職員も利用者との関わりの中でさまざまなことを学ばせていただいているという姿勢をとっている。		

自己	外部		自己評価	外部評価	
			実践状況	実践状況	次のステップに向けて期待したい内容
21		○本人を共に支えあう家族との関係 職員は、家族を支援される一方の立場におかず、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	情報共有をしながら共に支えていくことを伝えている。		
22	(11)	○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	コロナ禍の現在なかなか難しいが友人、近所の方の電話での対応は行っている。また、普段の散歩の中で馴染みの場所を訪れる事もある。		
23		○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	気の合う合わないは当然あるので、孤立や争いごとが起こらない様に職員が間に入り雰囲気壊さない努めている。		
24		○関係を断ち切らない取組み 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	サービスが終了しても関係が立ち消えないように、相談に乗るなどフォローする体制をとっている。		
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					
25	(12)	○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	何気なく会話の中から、利用者の思いを汲み取るように意識している。また、意思表示が難しい方の場合は、これまでの生活歴や趣味、ご家族の話などを参考に検討している。		
26		○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	アセスメントの際に、生活歴、趣味などを記載し、職員全体で情報の共有している。また、気づいたことがあればそこに追記、更新している。さらには、本人やご家族との会話の中から情報を収集している。		
27		○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	日々の状態を介護記録として残している。その中で必要とあればカンファレンスを行い把握に努めている。		

自己	外部		自己評価	外部評価	
			実践状況	実践状況	次のステップに向けて期待したい内容
28	(13)	○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	本人、ご家族の想い、意向や要望を取り入れカンファレンスで話し合いより作成している。		
29		○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	一人ひとりに個別の記録があり、日々の状態を記録。申し送り時に伝達している。また、ケアプランチェック表を活用し把握に努めている。		
30		○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、既存のサービスに捉われない、柔軟な支援やサービスの多機能化に取り組んでいる	コロナ禍の状況に合わせてオンライン、直接の面会や外出など対応している。また、体調不良時はすぐに対応できる様、医師、看護師とも連携している。		
31		○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	コロナの感染状況をみながらではあるが近隣への散歩、馴染みの美容室等への外出を支援している		
32	(14)	○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し、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	主治医に月に2回訪問してもらい診察してもらっている。また、何かあればすぐに対応できるように体制を整えている。		
33		○看護職との協働 介護職は、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	月に2回、訪問看護師訪問の際に近況や気になる事を報告・相談している。その際にアドバイスや必要があれば受診の指示を受けている。また、受診後には状態を速やかに報告するようにしている。		
34		○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、又、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。あるいは、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。	同法人内の病院に入院することがほとんどである為、小まめに病院の関係者と連絡や情報交換を行うことが出来ている。その為心身の状態に応じて速やかに退院を促し、退院後のサポートも密に担ってくれる関係作りも出来ている。		

自己	外部		自己評価	外部評価	
			実践状況	実践状況	次のステップに向けて期待したい内容
35	(15)	○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、事業所のできることを十分に説明しながら方針を共有し、地域の関係者と共にチームで支援に取り組んでいる	重度化や終末期の兆しが見られた時点で入居者と家族・主治医を交えた話し合いの機会をもっている。その際に事業所としてできる事と家族との意向のと擦り合わせを行っている。		
36		○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	急変時のマニュアルを作成し勉強会を定期的（年に1回以上）に実施している。実際に急変が起きた際には、対応した職員以外にも振り返りの機会を作り、より実践的な対応ができるよう働きかけている。		
37	(16)	○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	年に1回、非常災害時についての勉強会を実施し対応力を身につけている。以前は事業所内の避難訓練に地域の方に参加して頂いた事もあり協力体制を整えていたが、コロナ禍の為現在は交流が少ない。		
IV. その人らしい暮らしを続けるための日々の支援					
38	(17)	○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	利用者個々の性格や生活歴に応じた声掛けを行い、自尊心を傷つけないよう配慮している。		
39		○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	日頃から、利用者一人ひとりとコミュニケーションや関わりを持つ時間を設け、想いを聴く機会を設けるようにしている。その中から自己決定できるよう希望を汲み取っている。		
40		○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、希望にそって支援している	入浴や食事・活動においては入居者個々のペースやケアプランに応じてサービスを提供しているが、職員の人員配置や業務量によって職員や他利用者の都合を優先してしまっていることもある。		
41		○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	入所以前から通っていた馴染みの美容室にお連れしたり、家族から持ってきて頂いた馴染みの洋服やアクセサリーを身につけて頂くなどしている。また、外出の際などは化粧を勧める等している。		

自己	外部		自己評価	外部評価	
			実践状況	実践状況	次のステップに向けて期待したい内容
42	(18)	○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	利用者個々の咀嚼や嚥下の様子をアセスメントしながら適切な食事の形状や量で提供できる様にしている。しかし準備や片付けについては現在コロナ禍であり衛生的な観点から職員のみで行っている。		
43		○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	栄養のバランスについては管理栄養士に一任している。事業所としては食事や水分の摂取量を把握し量が極端に少ない場合には補食や嗜好品で賄うなど工夫している。		
44		○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	毎食後必ず口腔ケアを行っている。利用者のADLや実行機能の状態に応じて、スポンジブラシや歯間ブラシ・口腔ケアシートを活用するなど工夫している。		
45	(19)	○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むけた支援を行っている	尿量や体形、動作自立に合った排泄用品を選定・使用している。また、食事の前後には声掛けや誘導を行い排泄の失敗が減るよう努めている。また、排泄のパターンを詳細に記録に残し把握に努めている。		
46		○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	自然排便を促す為に、水分摂取強化に努めたり乳製品を日頃から摂取して頂くなど工夫している。また、日頃から下肢を中心に運動をする機会を利用者個々に設けている。		
47	(20)	○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、個々にそった支援をしている	時間や職員の人員配置などの制約から、ある程度入浴日や時間を固定しているが、気分が乗らなかつたり体調芳しくない時には別日に入浴が提供できるよう臨機応変に対応している。		
48		○安眠や休息の支援 一人ひとりの生活習慣やその時々の状況に応じて、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	利用者個々の生活習慣に応じて寝具や室温、照明など調整や選択できるようにしている。日中傾眠がみられる場合は午睡を促したり、不眠が続く方には日中の活動量を増やす等工夫し夜間の安眠に繋げている。		

自己	外部	自己評価		外部評価	
		実践状況	実践状況	次のステップに向けて期待したい内容	
49		○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	内服薬の一覧をファイリングし、職員の目に付きやすい位置に保管し日頃から内服薬の理解・把握に努めている。また、内服薬を準備する際には薬手帳を参照しながら用法や効能を確認しながら行っている。		
50		○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	余暇活動を楽しんで頂く為に、おやつやレクリエーションに利用者の意見や意向を反映させた物を取り入れた。また以前漁師を生業としていた利用者には魚を捌いて頂く機会を設けた。		
51	(21)	○日常的な外出支援 一人ひとりのその日の希望にそって、戸外に出かけられるよう支援に努めている。又、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	季節の変化を感じてもらえるように、日頃から散歩の機会を持っている。また希望があれば、近隣なら外出できるよう対応している。馴染みの美容室に行きたいと訴えがある利用者には、家族にお連れ頂く様協力をお願いしたこともあった。		
52		○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	お金の所持を希望される利用者には、自身での管理をお願いしている。また、希望がない方でも外出の際に嗜好品を購入する等自由にお金が使え様に配慮している。		
53		○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	家族へ近況を報告したり、健康面での特変があった場合に職員から電話を掛ける事がある。その際に電話に出る事が可能な方は、電話口を代る事で会話ができるようにしている。		
54	(22)	○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	コロナ禍である為、小まめに換気をする必要がある為温度変化について一部の利用者からは不満が出ることもあったが、サーキュレーターを導入する等で解消している。また、時間や季節に応じて温度や照明を小まめに調整する等工夫もしている。		
55		○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	共用部に大きな椅子やソファを設え自由に使って頂き、職員が話題を提供する等交流が生まれる様に環境を整えている。また、フロアが広い為独りになりたい方は他者との距離を保って過ごして頂く事もできる。		

自己	外部	自己評価		外部評価	
		実践状況	実践状況	次のステップに向けて期待したい内容	
56	(23)	○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	入居の際に本人や家族に馴染みの家具や思い出の品などを持って来て頂くようお願いし、居心地の良い空間や雰囲気作りに努めている。		
57		○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」「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	建物内は全面的にバリアフリーに設えてある。また、個々の状態に応じて居室内の家具の配置を変えたり、場所や物にイラストや目印をつける等、利用者各々が安全に自立して生活が送れる様に工夫している。		

V. サービスの成果に関する項目(アウトカム項目) ※項目No.1～57で日頃の取り組みを自己点検したうえで、成果について自己評価します

項目		取り組みの成果 ↓該当するものに○印		項目		取り組みの成果 ↓該当するものに○印	
58	職員は、利用者の思いや願い、暮らし方の意向を掴んでいる (参考項目:25,26,27)	○	1. ほぼ全ての利用者の 2. 利用者の2/3くらいの 3. 利用者の1/3くらいの 4. ほとんど掴んでいない	65	職員は、家族が困っていること、不安なこと、求めていることをよく聴いており、信頼関係ができています (参考項目:9,10,21)	○	1. ほぼ全ての家族と 2. 家族の2/3くらいと 3. 家族の1/3くらいと 4. ほとんどできていない
59	利用者職員が、一緒にゆったりと過ごす場面がある (参考項目:20,40)	○	1. 毎日ある 2. 数日に1回程度ある 3. たまにある 4. ほとんどない	66	通いの場やグループホームに馴染みの人や地域の人々が訪ねて来ている (参考項目:2,22)	○	1. ほぼ毎日のように 2. 数日に1回程度 3. たまに 4. ほとんどない
60	利用者は、一人ひとりのペースで暮らしている (参考項目:40)	○	1. ほぼ全ての利用者が 2. 利用者の2/3くらいが 3. 利用者の1/3くらいが 4. ほとんどいない	67	運営推進会議を通して、地域住民や地元の関係者とのつながりの拡がりや深まりがあり、事業所の理解者や応援者が増えている (参考項目:4)	○	1. 大いに増えている 2. 少しずつ増えている 3. あまり増えていない 4. 全くいない
61	利用者は、職員が支援することで生き生きとした表情や姿がみられている (参考項目:38,39)	○	1. ほぼ全ての利用者が 2. 利用者の2/3くらいが 3. 利用者の1/3くらいが 4. ほとんどいない	68	職員は、活き活きと働いている (参考項目:11,12)	○	1. ほぼ全ての職員が 2. 職員の2/3くらいが 3. 職員の1/3くらいが 4. ほとんどいない
62	利用者は、戸外の行きたいところへ出かけている (参考項目:51)	○	1. ほぼ全ての利用者が 2. 利用者の2/3くらいが 3. 利用者の1/3くらいが 4. ほとんどいない	69	職員から見ると、利用者はサービスにおおむね満足していると思う	○	1. ほぼ全ての利用者が 2. 利用者の2/3くらいが 3. 利用者の1/3くらいが 4. ほとんどいない
63	利用者は、健康管理や医療面、安全面で不安なく過ごせている (参考項目:32,33)	○	1. ほぼ全ての利用者が 2. 利用者の2/3くらいが 3. 利用者の1/3くらいが 4. ほとんどいない	70	職員から見ると、利用者の家族等はサービスにおおむね満足していると思う	○	1. ほぼ全ての家族等が 2. 家族等の2/3くらいが 3. 家族等の1/3くらいが 4. ほとんどできていない
64	利用者は、その時々々の状況や要望に応じた柔軟な支援により、安心して暮らしている (参考項目:30)	○	1. ほぼ全ての利用者が 2. 利用者の2/3くらいが 3. 利用者の1/3くらいが 4. ほとんどいない				