

(別紙)

自己評価および外部評価票

「自己評価の実施状況(太枠囲み部分)」に記入をお願いします。〔セル内の改行は、(Alt+)- + (Enter+)-です。〕

自己	外部	項目	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
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	地域に根ざした事業所の目標は、スタッフ全員で検討して作り、その目標に沿った個人目標の元に取り組んでいる。	利用者がその尊厳を守られ地域の中で生きているということを実感できるような支援に向けて、職員各自が目標を持ちその実践のようすを互いに評価できるようなシステムが講じられている。	家族的な雰囲気の中でサポートしている様子がよく分かります。活動の公表だけでなくゆうゆうの利用者さんの笑顔を又認知症高齢者支援に関する思いもアピールを続けてください。
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	地域住民の定期的なボランティアの来所や地域主催の行事(敬老会や近隣幼稚園園児来所など)参加し、地域との交流に努めている。	栗田の区民として存在し、施設内行事(餅つき)に地域の人、生協の組合員が参加、公民館の敬老会に全員で参加するなど地域との関係が良好である。家主との関係もよく理解を示している。	
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	近隣の介護生活をしている方と交流したり、運営委員会や運営推進会議などで地域の認知症の方々の情報をお聞きし、専門的な立場から少なからず助言したりしている。		
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践、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	事業所の運営状況の報告を行い、今年度は地区役員(区長)も参加して頂けるようになり、助言して頂いた事はスタッフ会議にて報告し、サービスの向上に繋げている。	今年から区長さんも参加され、概ね2ヶ月に1回開催されている。地域の方が参加いただくことで事業所行事に対する理解も得られ協力体制もとられてきている。	
5	(4)	市町村との連携 市町村担当者とは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に取り組んでいる	運営推進会議には担当職員が参加し、情報の収集や助言が得られ、協力関係が築けている。 今年度は増床準備で多くの支援を頂いた。	運営推進会議に介護保険課の職員が参加しており、連携は取れている。増床の件については常に相談にのってもらい実現の運びになっている。	増床、職員体制の整備の中で変わらぬ家庭的なサービスを続けていただくことを望みます。
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	スタッフ会議などで身体拘束に対する理解の学習を行い、拘束を行わないケアに取り組んでいる。玄関の門は、防犯・交通の安全のために行なうこともある。	帰宅願望の人の対応で職員で話し合いを重ねた。玄関のブザーの取り付けなど安全面への配慮をしつつもどうしても出て行ってしまう願望に寄り添えるのか職員が真剣に議論している様子が窺える。	
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	スタッフ会議などで日常的に虐待が無いか確認し虐待に対する理解と学習を行っている。		

グループホーム栗田ゆうゆう

自己	外部	項目	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
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	管理者は制度に関する学習を行い、必要があった場合に備えるよう努めている。		
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	利用の契約において、重要事項説明書や契約書を用い、利用者・家族の不安や疑問がそのままになら無いよう十分に説明し署名頂いている。		
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	運営推進会議にはご家族代表に参加して頂き、家族の出席する行事を企画したり、ケアプラン説明の確認や面会時にも意見・要望を出して頂けるようにしている。その意見は、スタッフ会議で報告検討し運営に反映させている。法人利用満足度アンケートの実施。	全国生協グループが実施している法人利用満足度アンケートを実施し高い評価を得ている。ほとんどの行事に家族参加を呼びかけその都度意見を聞き情報交換ノートに記入して職員間で要望の共有をしている。	
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	スタッフの個人面談を行ない、意見や提案を聞く機会を持つようにしている。 情報ノートには、皆が情報を共有したり提案をタイムリーに記し運営に反映出来るようにしている。	スタッフの個人面談を行い、意見や要望を聞いている。職員がサービスの目的に向かいひとつの方向を持ち前向きに働いている様子が感じられる。又月1回の職員会議の記録はファイルにまとめられ誰でも見えるよう整理されている。	職員が元気で前向きなサービスを続けることが最高の利用者サービスに繋がります。今後も職員の一層の研鑽を望みます。
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	本部管理者は事業所に頻繁に出向き、スタッフの努力や勤務状況を把握するようにしている。職員の精神衛生の取り組みにより、職場環境の状況を把握し、働き易い職場作りに努めている。		
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	通信教育受講や研修・学習会に参加する機会を確保し、ケアの向上と実践が職員自身で確認できるよう努めている。		
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り組みをしている	グループホームの会や認知症家族の会に参加し、得たものをスタッフ会議で共有出来るようにしている。 増床準備として他法人の施設見学をさせて頂いた。		

自己	外部	項目	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
安心と信頼に向けた関係づくりと支援					
15		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	今年度は新しく3名が入所された。新しい環境に不安の無い様、多くの関わりを持ち様子観察を行うことで、利用者間・スタッフとの信頼関係作りに努めた。		
16		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	これまでの事やこれからの心配事などを丁寧にお聞きし、要望・希望などが最初の段階で言い易いような雰囲気・関係作りに努めている。		
17		初期対応の見極めと支援 サービスを導入する段階で、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	本人・家族が必要としている支援を情報収集した中から見極め、サービスに結びつけている。		
18		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	利用者は人生の先輩であり経験者であると常々感じている。お客様への気遣いやおもてなし、料理やことわざ等も教えて頂くことが多くある。		
19		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	利用者の様子は来所時やお便りを通して伝え、常に関わりを持って貰えるよう、行事にも参加して頂くよう勧めている。		
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	栗田に住所を置いていた利用者があり、公民館主催の敬老会に参加した折には、地域の方々の多くにお声がけ頂いた。外出や外泊の支援により、家族や親戚・友人との繋がりを持ってもらうように努めている。	地域の敬老会や、夏祭りに出かけて知り合いとのひと時を過ごす人もいるが、ほとんどは来訪者による交流をしている。外出時にはボランティアの支えもあり天気の良い日の散歩は利用者の楽しみになっている。又外泊支援も積極的に行っている。	事業所の理解は地域の支援構築が重要と思います。ゆうゆうを中心に認知症高齢者支援の輪を広げていただくことを期待します。
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	お互いの居室を訪問し話をする姿が見られている。出来る方が、出来ない方を支える関係作りが出来ている。		

自己	外部	項目	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
22		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	退所にあたっては、情報の提供・相談にのっている。退所後もお便りを送ったり面会に行くなど、関係が途切れないようにしている。		
その人らしい暮らしを続けるためのケアマネジメント					
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	介護計画作成時には本人の希望をお聞きし、サービス内容に沿うようにしている。	それぞれの思いや要望を日常把握するのは難しいが、職員が手分けで作った利用者の人生史を基にして個人の要望を推測して支援に努めている様子が感じられる。	
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	人生史を作成し、今までの生活が活かせるような介護計画、または支援が出来るよう努めている。		
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	一日の中で利用者とゆっくり過ごす時間を持つようにし、特に利用者の「つぶやき」や体調の変化は生活記録や情報ノートに記入し、スタッフ間で共有するようにしている。		
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	介護計画作成時は本人や家族の意見や要望を元に、スタッフ会議で検討・評価しプランに反映している。	計画策定時には必ず家族に意向を聞き日頃の利用者の様子をスタッフで検討する中で策定している。介護計画については家族、職員に周知が図られている。	
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	プランの実施状況については、毎日実施出来たか確認し、気づきや提案などは生活記録や情報ノートに記入し職員間で共有するようにしている。 見直しは、スタッフ会議にて皆で評価し行っている。		
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	お預かりしたお金の中から利用者の希望の物品や必要な生活用品をご家族の代わりに買い揃えたり、急な受診の送迎などにも柔軟に対応させていただいている。		

自己	外部	項目	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
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	近隣住民の定期的なボランティア来所や運営委員会、運営推進会議などを通して、地域の情報を得て生きがいを持って生活できるよう支援している。		
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	協力医療機関の往診や訪問看護での医療支援は基より、以前からのかかりつけ専門病院への受診が出来るよう支援している。 変化のあった事項や心配な事項については明確にし適切に診察して貰えるよう記録している。	月1回の主治医の訪問診療と専門医への受診支援などが行われ、訪問看護師、薬剤師、OT、PTなどとの連携が取れていて健康管理、医療体制は整っている。	
31		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	訪問看護は週1回来所し、特変のあった場合は昼夜を問わず訪問、指示を貰えるような体制が出来ている。 訪問看護記録には随時変化の記録を残し、適切な看護が受けられるよう支援している。		
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、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。	今年度も入院された利用者が居た。 入院中は面会に行き、利用者の状態を把握し病院スタッフ(担当看護師や相談員)からの情報収集を行い今後の方針を早期に明確に出来るよう努めた。		
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、地域の関係者と共にチームで支援に取り組んでいる	今年三月に初めて事業所で看取りを経験した。 その経験を活かし、利用者・家族の意向を確認する事から始め、往診医師や訪問看護の協力体制を密にし重度化した場合に備えている。	訪問看護師との連携で傾眠状態で、食事が取れなくなった利用者の看取りを体験している。これを機会に看取りに対する職員の緊急対応を指示し、家族の間では重度化に対する指針に同意をもらっている。	
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	学習会や訪問看護、往診などで緊急時の対応方法を確認している。		
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	今年度も近隣住民の参加する避難誘導訓練を行なった。夜間設定で行い、昨年度より早い避難が行なえた。都合で参加頂けなかった住民の皆さんには、改めて協力頂けるようお願いし緊急連絡網を作ることを了承頂けた。	災害時には同時通報できるシステムの構築、非常用の水、燃料、食糧の備蓄、カセットコンロ、非常用発電も装備されている。昼間ではあったが夜間設定で近所の人たちの協力を得て、避難誘導訓練が実施されている。	スプリンクラーの設置を検討しているのので、設置していただく努力を望みます。いろいろな災害を想定して更に定期的な訓練を実施し職員が適切に対応できるよう努力を重ねていただくことを望みます。

自己	外部	項目	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
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	常に年長者・人生の先輩であることを念頭におき、言葉がけ・対応には留意するよう努めている。トイレへの声がけ、居室入室時にはノックするなど、プライバシー・人格を尊重する対応に心掛け手している。	自分がしてもらってうれしいことを人にもを基本に、年上の人への尊厳を持って接している様子が窺える。温かみのあるサービスへのモットーが周知されている。	
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	説得したり誘導するような支援ではなく、利用者の思いに寄り添った、察する支援に心掛けている。		
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、希望にそって支援している	一日の流れは大まかに決まっているが、利用者の希望や個々の力量とペースに合わせ過ごしていただくようにしている。		
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	箆笥やクローゼットは整理し、利用者が使い易く、自分の選んだ衣類を着られるよう支援している。 髪は理容師の資格をもったスタッフが本人や家族の希望に沿ったように整容している。		
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	入所時には食事に対する個々の嗜好を情報収集している。野菜の下ごしらえや食器洗い、盛り付け等、日々の役割のひとつになっている。皆が他の方の食器を洗って下さる気遣いもある。	入居の際思考調査は実施しているが何でも食べられるように調理に配慮をしている。調理は全員で出来ることを協力し合っている様子がよく分かる。全員が協力し合う家族的な関係がほほえましい。	
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	食事や水分の摂取量はチェック表により把握している。必要量がきちんと摂取出来るよう、個々の食事能力に合わせ、形態を工夫したりしている。既往への配慮として塩分摂取には留意している。		
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	毎食歯みがきの促し、介助を行なっている。義歯は洗浄剤で清潔にし、口臭予防に努めている。		

グループホーム栗田ゆうゆう

自己	外部	項目	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
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むけた支援を行っている	個々の排泄のパターンを把握しタイミングに合わせて言葉がけに配慮しながらトイレに誘い、自尊心を尊重したケアに心掛けている。適切な用具や下着を使用し前手すりトイレで立ち上がり易い環境を整えている。	ほとんどの人がリハパンを使用しているが声かけをして大体はクリアーしている。失敗したときは本人の尊厳を配慮してさりげなく支援している様子が理解できる。	
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	排便の状況をチェック表や記録などで把握し、スムーズな排便となるよう食事や水分摂取に留意し運動などを行っている。必要な時は、便が出易いような処置を行なっている。		
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てしまわずに、個々にそった支援をしている	入浴の曜日や時間は決めず、1週間に2～3回入浴して頂いている。入りたくない場合には無理には勧めず、清拭や足浴などで清潔を保って頂いている。	入りたくない人には無理な強要をしないで足浴、清拭などで対応している様子がわかる。平均して週2～3回は入浴できている。	
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	夜間、時には不眠のために目覚めてしまう利用者も居るが、日中の活動に留意したり、起きて来られた場合には一緒に話をしたりして安心して眠っていただけるよう支援している。		
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	毎月往診にて処方される内服薬は、薬剤師の内服指導の下、利用者の状況に合わせて内服して頂いている。変化のあった場合は、直ぐに訪問看護や担当医師に連絡し、支持を仰いでいる。		
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	食事の支度や後片付け、洗濯畳みなどは日常的に行なって頂いている。貼り絵などの手作業を行ったり、朝刊を毎日読んで日々の出来事をタイムリーに得て頂くようにしている。		
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	その日の希望に合わせた外出と言うのは出来ていないのが現状である。善光寺参拝や回転寿司昼食・りんご狩りなどの外出行事を計画し、近隣ボランティアさんや家族に付き添いをして頂きながら外出の機会を持っている。	近隣のボランティアさんの支援で月、木、金の午前に栗田の日吉神社などへ出かけている。外出プランも盛りだくさんだがボランティアさん家族の支えなどでスムーズに実施できている様子がわかる。アニマルセラピーなどもある。	

グループホーム栗田ゆうゆう

自己	外部	項目	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
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	お金を持つことにより、安心して過ごせる利用者にはご家族の了解の下、所持して頂いている。仕舞い込み等で金銭が行方不明になる事もあるが、一緒に探すようにし、本人の希望に沿うよう支援している。		
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	家族への電話やお便りは、希望に沿った形で行なえるよう支援している。 年賀状を家族・兄弟などに出し大切な人との繋がりを絶やさないように努めた。		
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	建物内は常に清潔整備に努め、温度や湿度は快適な状況に保つようしている。 行事の写真や日頃の活動内容を掲示する等し共同空間を快適に過ごせるよう努めている。	日頃の行事の様子がわかる写真で埋め尽くされた共有空間である。利用者の作品展示は温かみを感じさせる。適当に家具が配置されており家庭的な空間になっている。	
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	リビングのソファでは、馴染みの利用者が好きな時間にくつろいだり会話を楽しんだりしている。		
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	自宅で使っていた母親からの筆筒を持ち込んだり、写真等の掲示によって個々のスペース作りに努めている。	居室には思い思いの家財が置かれその人らしい居住空間が出来ている。筆筒などは歩行の支えとなり転倒防止にも役立っている。家族の写真の掲示など思い出を喚起させる手段でもある。	
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」「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	玄関や廊下、ベッドサイドには手すりを設置し、安全に移動・歩行・立ち上がりができるよう環境整備に努めている。 自室の表札やトイレ表示などで、建物内の設備が分かり易いようにしている。		