

自己評価及び外部評価結果

【事業所概要(事業所記入)】

Table with 4 columns: 事業所番号, 法人名, 事業所名, 所在地, 自己評価作成日, 評価結果市町村受理日. Contains details for Group Home Himawari II.

【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)】

ひまわりⅡも開設11年目になり、近隣の住人の方とも「おはようございます」の挨拶から始まり、いつもの一日一日を送っています。その中で介護の聞きたい事などアドバイスする様対応しています。また入居されている方一人一人に合った対応をするよう努めています。

※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。

Table with 2 columns: 基本情報リンク先URL, URL address.

【評価機関概要(評価機関記入)】

Table with 3 columns: 評価機関名, 所在地, 訪問調査日. Details for Social Welfare Association of Hokkaido.

【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)】

事業所は札幌市の中央区にあり、藻岩山麓に近く自然環境に恵まれた閑静な住宅地に位置している。近隣には商店、小学校、警察署等があり、バス停も近く利便性に恵まれている。建物は鉄筋3階建て1階が玄関と事務所、2～3階が利用者の居室、食堂等の生活空間となっており、室内は清潔で利用者の安全に配慮した造りとなっている。開設11年であるが、管理者及び職員は今まで培ったグループホーム経営の知識と経験を基に利用者本位の充実した生活を支援しており、利用者の表情は明るい。利用者家族に「ひまわりⅡ通信」を毎月発行し送付している。内容は行事や生活状況を写真入りで報告し、本人の様子を個別に記述し家族との絆を大切にしている。医療については、入院設備の整った協力病院と提携している。利用者は毎月医師の診察を受け、協力病院の看護師が毎週訪問して健康チェックを行い、病状変化時にはいつでも受診ができ、入院にも対応可能である。充実した医療連携体制は利用者、家族、職員の安心に繋がっている。地域とは、近隣住民や商店、喫茶店などと良好な関係を培っており、災害時には利用者の一時避難場所提供申し出の声もある。事業所も地域の人々から介護相談を受け、アドバイスするなど双方向での交流がみられる。地域に根ざし利用者の明るく、安らぎのある生活を支援している事業所である。

Large table with 4 columns: 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). Contains 13 rows of evaluation items and results.

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
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踏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	ひまわりⅡ独自の理念を作り、玄関に掲げている。また理念カードを携帯し実践するように努めている。	法人理念を基に事業所独自の理念を作成している。理念は玄関に掲示し、理念カードに明記し職員は各自常に携帯している。会議や業務の中で確認し、共有しながら実践に努めている。	
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、事業所自身が地域の一員として日常的に交流している	ごみ捨ての時よく入居者の方にも手伝って頂くが、近所の方と会い気軽に挨拶をして顔馴染みになっている。また無断外出をしたときも「ラーメン屋の方に行ったから」と教えて下さったりと地域の一員として交流している。	町内会に加入し地域との繋がりを大切にしている。日頃から挨拶を交わし、介護相談を受けアドバイスをしたり、お花をいただくなど、交流を深めている。災害時の一時避難場所提供の申し出もある。	
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	例えば近所の方が「ここはどのような人が入れるの？」等と聞かれ理解してもらえる様説明をしたり、見学に来られた家族の方が認知症やグループホームの事について説明をしたりと、地域の人々に向けて活かしている。		
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	概ね2ヶ月に1回運営推進会議を開催し、会議の中でホームでの活動状況や外部評価結果、避難訓練の中の反省点等話し合っ運営に活かしている。	運営推進会議は地域包括支援センター職員、民生委員、利用者が参加し定例で開催し、災害、行事、利用者状況等について話し合い運営に反映させている。家族には参加呼びかけの案内をし、会議録を送付している。	
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取り組んでいる	生活保護を受けている利用者が多い為、市の生活保護担当者と連絡を図ったり、市の主催する会議に出席したりと情報交換や協力関係を築く様努めている。	行政担当課とは常に連絡、情報交換を行い連携して取り組んでいる。定期的に市の保護課職員の来所があり、また、管理者や職員は市や区主催の会議や研修会に出席し協力関係を築いている。	
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	玄関の施錠は夜間のみとし、センサー対応も必要最低限にしている。身体拘束をしないで対応できる様にと職員で話し合い、統一したケアに取り組んでいる。	身体拘束についてのマニュアルを作成し、研修を実施して職員間で認識の共有をはかり、身体拘束のないケアを実施している。日中玄関は施錠せず、職員は利用者をそれとなく見守りながら自由な雰囲気大切にしている。	
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	虐待は行われていない。また虐待についての研修会に参加したりと、事業所内でも今後も見過ごされないよう注意を払い、虐待防止に努めている。		

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	成年後見制度は協力医療機関のソーシャルワーカーや、区役所の方、行政書士の方等から話を聞き、必要な人には活用できる様にしている。		
9		○契約に関する説明と納得 契約の締結、解約また改定等の際は、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	入居の契約を結ぶ時、また見学の時でも利用者や家族とよく話し合い、不安や疑問点など十分な説明を行い、理解・納得を図っている。		
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	利用者の希望を家族の方に相談したり、ひまわりⅡ便りで利用者の近況を伝えたりと外部者等に表せる機会を設けて運営に反映させている。	毎月「ひまわりⅡ便り」を発行し、事業所内の状況や行事を写真入りで記録し、また個々の情報は個別に記載し、各家族に送付している。苦情受付担当者や外部への公的苦情受付機関を掲示している。	
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	代表者や管理者は現場に入り一緒に仕事をしながらコミュニケーションを図るよう努めている。その中で意見が出たら会議での話し合いや個別の話し合いなどをして、サービスの向上に反映させている。	法人代表者は管理者として職員と共に利用者のケア業務に参加し、各職員とのコミュニケーションを図っている。日常業務や会議において、職員の意見や提案を聞き運営に反映させるよう努めている。	
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	代表者は会社として交付金の支給など職員がやりがいを持って働けるよう環境や条件を整えている。		
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	会社として知識などレベルアップしてもらうため研修などを受ける機会を確保し呼びかけている。		
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	管理者会議やスタッフ研修など同業者との交流する機会では積極的に情報交換をしてサービスの質の向上に努めている。		

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
II. 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	見学の時などに家族とよく話し合い、不安な事や要望などを聞き説明し、納得して頂いたうえで契約している。その中で本人や家族に安心して頂けるよう努めている。		
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	見学の時などに家族の不安なことや要望などに耳を傾けながら納得して頂いたうえで契約している。		
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	「それなら、こうした方がいいと思いますよ」とグループホームだけではなく、本人が必要としている支援を見極め、その人に合ったサービスを勧めるようにしている。		
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	職員に対して伝えている事は、入居者中心でできないことを職員がサポートすることなので、その中で馴染みの関係を築いている。		
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	家族は遠方の方が多いが、面会時やひまわり便り、電話での対応で本人の様子を伝え一緒に支えていく関係を築いている。		
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	書いた手紙を出したり、以前から行っていた美容室に行くなど、大切な馴染みの人や場所との関係が途切れないよう努めている。	家族や友人の来所を歓迎し、ゆっくり寛げるよう配慮している。馴染みの喫茶店や美容室など利用者の大切にしてきた関係が継続できるよう支援している。手紙交換などに必要な用具を用意するなど協力している。	
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	利用者同士の関係を把握し、トラブルにならないようまた、孤立しないで良い関係になるよう努めている。		

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
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	今でも時々以前入居されていた方の家族から相談されますし、その中で少しでもアドバイスできるよう支援に努めている。		
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					
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	日々本人のペースを尊重した生活支援をするように努めているし、困難な場合も本人が納得できるような支援をするよう努めている。	職員は利用者に寄り添い、会話や表情、行動から本人の希望や意向を把握するよう努めている。把握困難な場合は家族からも情報を得て常に意向に沿えるよう支援している。	
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	入居時に家族や本人からのアセスメントをしっかり行い これまでの経過の把握に努めている。		
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	居室にこもりがちな入居者に対して散歩などの声かけをして、外にでるように努めたりと、その人よっての一日の過ごし方を把握するように努めている。		
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	介護支援専門員と職員が話し合い、モニタリングをして その中で本人の希望も含めてまた、家族の同意を得て介護計画を作成している。	介護計画は本人、家族の意向を尊重し、担当者、介護支援専門員を中心に職員全員が参加する会議で検討している。3ヶ月ごとモニタリングを行い、現状に即して作成している。	
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	介護記録や連絡ノート、日々の申し送りなど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。		
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	本人や家族の状況を把握し、何を求めているのかを理解しホームで対応できない事でも分かる範囲でアドバイスするなど柔軟な支援に努めている。		
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	町内会や地域の方々理解して頂きながら、生活を楽しむ事が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	月に一度の協力医療機関の受診と週に一度の訪問看護のアドバイスを受け、緊急時には協力医療機関の病棟に相談したりして、適切な医療を受けられるよう支援している。	協力病院へ毎月1回通院し、同病院の看護師が毎週来所し健康管理をしている。利用者が希望する病院受診も支援している。緊急時や変化があった時は適切な医療が受けられる医療体制にある。	

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
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	訪問看護の方に週に一度来て頂き、協力医療機関の看護師の方が、病院側の配慮で来られ利用者が自分の言葉で体調や要望を話せ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、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。	利用者が入院した際、安心して治療ができるよう医師や看護師、ソーシャルワーカーとまめに連絡を取り合い、情報交換、相談に努めている。		
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、地域の関係者と共にチームで支援に取り組んでいる	契約時に終末期の対応について説明している。また入居者の状況が変化したらその都度相談しその後の方針などを決めている。	入居時に本人、家族と話し合い重度化や終末期に関して説明し、同意書を交わしている。重度化など変化が生じた時は家族の希望を聞き、医師や看護師、職員と話し合い、方針を共有し最善のことができるよう支援している。	
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	応急手当、初期対応の訓練を消防の方より受け、実践を身につけるよう努力している。		
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	夜間想定を中心に避難訓練を年2回実施している。運営推進会議の議題として取り上げ地域との協力体制にも努めている。	年2回消防署指導の下、夜間も想定して避難訓練を実施している。スプリンクラー、自動火災通報装置等を設置し、防災に配慮している。地域の協力も期待でき、自然災害時の対応も検討している。	
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	排泄や入浴などプライバシーを損ねやすいケアでは、さりげない声かけや気配りをして、1人1人の人格を尊重し対応している。	職員は利用者の人格を尊重し、誇りを損ねないよう言動に配慮している。個人情報記載書類の取扱いに注意している。	
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	何を行うにも必ず本人の意思を確認したり、日頃より希望を聞き自分のしたい事、できる事を自己決定できるよう努めている。		
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	1人1人のペースを大切に、その人がその人らしくいられるよう支援している。		
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	希望の染髪や衣服の好み、マニキュアをつけたりとその人らしいおしゃれができるよう支援している。		

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	食事の準備や盛り付け、後片付けなど利用者と一緒にやっている。また、新しい入居者の方はムース食という事で、色々工夫しながらどうしたら美味しく食べて頂けるかを考えながら提供している。	献立は利用者の好みを取り入れ、摂取状況にも配慮し工夫している。職員と共に食事の準備や後片付けを行い、共に食卓を囲み食事は楽しみとなっている。		
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	その人によって水分量を考えて対応している。量や食べやすい状態でも提供している。			
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1人1人の口腔ケアを一部介助、見守り、声かけで行っている。			
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むけた支援を行っている	その人その人の排泄パターンを把握してトイレの声かけや誘導の支援をしている。夜間だけ紙パンツを使用など、なるべく自立するよう支援している。	トイレでの自立排泄を目指し支援している。排泄チェック表や表情などから、個々の排泄パターンを把握し、それとなく誘導している。紙パンツは安眠・安心の為夜間使用することもある。		
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	個々の排便のリズムを見極めその人に合わせた対応を行っている。			
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、個々にそった支援をしている	週2回を基本としているが、その他状況によってシャワー浴をしたり支援している。また、ゆっくり入って頂くよう一日かけて入浴するなど、入浴を楽しんで頂くよう支援している。	週2回の入浴の他、希望によりいつでも入浴することができる。身体状況によりシャワー浴や清拭も取り入れている。浴槽・浴室は清潔で利用者の安全と快適さに配慮して支援している。		
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	1人1人の習慣や状況に応じて昼夜逆転しないよう、また良眠でき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	職員全員が薬の使用時についてや用法用量について、理解していて服薬の支援と変化の確認に努めている。			
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	それぞれの希望にあったしたい事、できる事を役割とし楽しむことができるよう支援している。			

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
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。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	1人1人の状況や希望も考えながら季節のイベント等外出することの支援に努めている。	近隣には喫茶店や商店、公園があり日常的に職員と共に気軽に外出することができる。その他さくらんぼ狩りやぶどう狩り、祭り見物、近隣小学校の運動会見物などの外出を支援し、生活の活性化に繋げている。	
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	1人1人の希望に応じてお金を所持したり、一緒に買い物に行きお金を使えるよう支援している。		
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	家族との電話のやりとりや手紙のやりとりも要望に応じて進んで支援している。		
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	共用スペースでは、ゆったりくつろげるように努め、利用者が好きな事をできるよう工夫をしている。季節の食べ物なども出すようにして季節感を感じて頂いている。	居間及び食堂はキッチンに続きテーブルや椅子、ソファを置き利用者が食事をしたり、ゆっくり寛げるスペースになっている。壁には折り紙をモチーフにした季節感のある作品を飾っている。玄関には季節の生花が飾られ、室内の採光、換気、温湿度も快適な環境となっている。	
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	椅子やソファを様々な所に配置してそれぞれが居心地よい場所を見つけて、思い思いに過ごされている。		
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	居室にある物は本人の好みの物や家具など置き、服なども一緒に買いに行ったりと、少しでも居心地よく過ごせるよう工夫している。	居室は収納スペースがあり、程よく整理され明るく清潔である。馴染みの家具や家族写真、趣味の物を置きその人らしく居心地良く暮ら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	1人1人ができる事、わかる事をひきだし、その人がその人らしく自立した生活が送れるよう日々努力している。		