

自己評価票

- 自己評価は全部で100項目あります。
- これらの項目は事業所が地域密着型サービスとして目標とされる実践がなされているかを具体的に確認するものです。そして改善に向けた具体的な課題を事業所が見出し、改善への取り組みを行っていくための指針とします。
- 項目一つひとつを職員全員で点検していく過程が重要です。点検は、項目の最初から順番に行う必要はありません。点検しやすい項目(例えば、下記項目のⅡやⅢ等)から始めて下さい。
- 自己評価は、外部評価の資料となります。外部評価が事業所の実践を十分に反映したのものになるよう、自己評価は事実に基づいて具体的に記入しましょう。
- 自己評価結果は、外部評価結果とともに公開されます。家族や地域の人々に事業所の日頃の実践や改善への取り組みを示し、信頼を高める機会として活かしましょう。

地域密着型サービスの自己評価項目構成

	項目数
I. 理念に基づく運営	22
1. 理念の共有	3
2. 地域との支えあい	3
3. 理念を実践するための制度の理解と活用	5
4. 理念を実践するための体制	7
5. 人材の育成と支援	4
II. 安心と信頼に向けた関係づくりと支援	10
1. 相談から利用に至るまでの関係づくりとその対応	4
2. 新たな関係づくりとこれまでの関係継続への支援	6
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	17
1. 一人ひとりの把握	3
2. 本人がより良く暮らし続けるための介護計画の作成と見直し	3
3. 多機能性を活かした柔軟な支援	1
4. 本人がより良く暮らし続けるための地域資源との協働	10
IV. その人らしい暮らしを続けるための日々の支援	38
1. その人らしい暮らしの支援	30
2. その人らしい暮らしを支える生活環境づくり	8
V. サービスの成果に関する項目	13
合計	100

○記入方法

[取り組みの事実]

ケアサービスの提供状況や事業所の取り組み状況を具体的かつ客観的に記入します。(実施できているか、実施できていないかに関わらず事実を記入)

[取り組んでいきたい項目]

今後、改善したり、さらに工夫を重ねたいと考えた項目に○をつけます。

[取り組んでいきたい内容]

「取り組んでいきたい項目」で○をつけた項目について、改善目標や取り組み内容を記入します。また、既に改善に取り組んでいる内容・事実があれば、それを含めて記入します。

[特に力を入れている点・アピールしたい点](アウトカム項目の後にある欄です)

日々の実践の中で、事業所として力を入れて取り組んでいる点やアピールしたい点を記入します。

○用語の説明

家族等 = 家族、家族に代わる本人をよく知る人、成年後見人などを含みます。

家族 = 家族に限定しています。

運営者 = 事業所の経営・運営の実際の決定権を持つ、管理者より上位の役職者(経営者と同義)を指します。経営者が管理者をかねる場合は、その人を指します。

職員 = 管理者および常勤職員、非常勤職員、パート等事業所で実務につくすべての人を含みます。

チーム = 管理者・職員はもとより、家族等、かかりつけ医、包括支援センターの職員等、事業所以外のメンバーも含めて利用者を支えている関係者を含みます。

○評価シートの説明

評価調査票は、プロセス評価の項目(No.1からNo.87)とサービスの成果(アウトカム)の項目(No.88からNo.100)の2種類のシートに分かれています。記入する際は、2種類とも必ず記入するようご注意ください。

事業所名	グループホームひらばり
(ユニット名)	2階
所在地 (県・市町村名)	名古屋市天白区天白町大字平針字黒石2878-110
記入者名 (管理者)	杉浦 義教
記入日	平成 20 年 2 月 25 日

地域密着型サービス評価の自己評価票

(部分は外部評価との共通評価項目です)

取り組んでいきたい項目

項目	取り組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	(○印)	取り組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
I. 理念に基づく運営			
1. 理念と共有			
1	<input type="checkbox"/> 地域密着型サービスとしての理念 地域の中でその人らしく暮らし続けることを支えていくサービスとして、事業所独自の理念をつくりあげている	「あなたが主役」という理念を掲げ、地域の中でその人らしく暮らし続ける＝あなたが主役になれるようにしている	
2	<input type="checkbox"/> 理念の共有と日々の取り組み 管理者と職員は、理念を共有し、理念の実践に向けて日々取り組んでいる	・施設理念の掲示 ・「あなたが主役」の理念に基づいて1週間に1回フロアミーティングで目標設定し、実現に向け取り組んでいる。 ・「観察メモ」という、オリジナルのメモを入居者1人1人作成し、その人に着目した記録の記入を行っている。	
3	<input type="checkbox"/> 家族や地域への理念の浸透 事業所は、利用者が地域の中で暮らし続けることを大切にしたい理念を、家族や地域の人々に理解してもらえるよう取り組んでいる	・天白区の社会福祉協議会の広報誌「ばわわ」に記事をのせている。 ・インターネットのHPに施設の概要をのせている。 ・見学にきたご家族様などには玄関に掲げたものを見せて説明している。	
2. 地域との支えあい			
4	<input type="checkbox"/> 隣近所とのつきあい 管理者や職員は、隣近所の人と気軽に声をかけ合ったり、気軽に立ち寄ってもらえるような日常的なつきあいができるように努めている	・毎日の買い物に出かけ、お店の人(地域の人)と顔なじみになり、おしゃべりしている。 ・隣接施設の棟上式の際、菓子撒き(もちなげ)を行い、20名ほど来られた。 ・散歩や、外掃除の時などに挨拶をして顔なじみになっている。 ・回覧板を活用し、近所の方々に足を運んでいただけるようにしている。	
5	<input type="checkbox"/> 地域とのつきあい 事業所は孤立することなく地域の一員として、自治会、老人会、行事等、地域活動に参加し、地元の人々と交流することに努めている	・地域の夏祭りに参加している。 ・自治会、町内会に加入している。 ・近所の神社に年末にお神酒を奉納し、初詣にも毎年足を運んでいる。 ・「子供110番の家」になっている。	

項目		取り組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	(○印)	取り組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
6	○事業所の力を活かした地域貢献 利用者への支援を基盤に、事業所や職員の状況や力に応じて、地域の高齢者等の暮らしに役立つことがないか話し合い、取り組んでいる	<ul style="list-style-type: none"> ・全国GH協会の会員であり、実践者研修に積極的に参加している。 ・研修の一環として他施設実習を行い、受け入れ先にもなっている。 ・HPや回覧板で相談窓口をアピールしている。 ・「認知症と家族の会」で研究発表し、認知症ケアの啓発に努めている。 		
3. 理念を実践するための制度の理解と活用				
7	○評価の意義の理解と活用 運営者、管理者、職員は、自己評価及び外部評価を実施する意義を理解し、評価を活かして具体的な改善に取り組んでいる	<ul style="list-style-type: none"> ・年に1回の外部評価を受けている。その際、外部評価の意義を話し、理解したうえで、複数の職員で自己評価を取り組むようにしている。 ・前回の外部評価での指摘を改善できるよう職員で話し合い、1日に30品目取れる献立作りに取り組む事を決め、30品目になるように毎日実施している。 		
8	○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	<ul style="list-style-type: none"> ・必ず2ヶ月に1回、会議を開催。前回の決定事項の確認と、GHひらばりでの活動報告、状況報告をし、意見をもらうようにしている。(前回の会議では、近所の神社にお神酒を奉納してはどうか、との意見を取り入れ実施。など。) 		
9	○市町村との連携 事業所は、市町村担当者と運営推進会議以外にも行き来する機会をつくり、市町村とともにサービスの質の向上に取り組んでいる	<ul style="list-style-type: none"> ・民生委員会議に出席し、近隣地区とのパイプを作っている。 ・同一敷地内に、新施設を立ち上げるのにあたって、内覧会に足を運んでいただけるように市町村窓口へ出向いている。 		
10	○権利擁護に関する制度の理解と活用 管理者や職員は、地域福祉権利擁護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、必要な人にはそれらを活用できるよう支援している	<ul style="list-style-type: none"> ・成年後見制度を使用している方が入居されており、全体ミーティングで話し合い、勉強する機会を設けている。 		
11	○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	<ul style="list-style-type: none"> ・管理者及び職員は「高齢者虐待防止関連法」について学ぶための研修に積極的に参加。社内の研修の中にも項目を設け実施している。 ・新聞記事や、広報などを回覧し、学ぶようにしている。 		

項目	取り組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	(○印)	取り組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
4. 理念を実践するための体制			
12	<p>○契約に関する説明と納得</p> <p>契約を結んだり解約をする際は、利用者や家族等の不安、疑問点を尋ね、十分な説明を行い理解・納得を図っている</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・契約前には、1時間から2時間の時間をとり、納得して不安なく入居できるように、質問を聞き、説明を丁寧に行っている。 ・医療が必要になった場合や、看取りについても十分に説明し、同意を得ている。 	
13	<p>○運営に関する利用者意見の反映</p> <p>利用者が意見、不満、苦情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</p>	<p>観察メモ(独自のもの)で、利用者の状態変化や、苦情の訴えなどを全員が把握できるようにしている。また、週に1回フロアミーティングで利用者1人1人について、状況の報告と、対応について話し合い、皆が情報共有できるようにしている。</p>	
14	<p>○家族等への報告</p> <p>事業所での利用者の暮らしぶりや健康状態、金銭管理、職員の異動等について、家族等に定期的及び個々にあわせた報告をしている</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・薬の変更や、お小遣いの残金が少なくなってきた、状態の変化など、随時状況に応じて電話連絡をしている。 ・1ヶ月に1回、「ほほえみだより」をそれぞれ担当職員が記入し、送付している。 ・事務所に「出勤ボード」を作成し、出勤、休日、現在の職員について写真つきで分かりやすく掲示してある。 	
15	<p>○運営に関する家族等意見の反映</p> <p>家族等が意見、不満、苦情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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・玄関に「来訪者BOX」を設置し、ご意見をいただけるようにしてある。1ヶ月に1度チェックし、頂いた意見を活かせるようにしている。 ・運営推進会議で、家族の方に意見を頂き、反映させている。 	
16	<p>○運営に関する職員意見の反映</p> <p>運営者や管理者は、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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・毎月1回の全体ミーティングで現場の意見をまとめ、同じく毎月1回開催のリーダーミーティングでその意見を協議している。 ・年に4回スタッフノ個人面談を行い、意見を言う場を設けている。 	
17	<p>○柔軟な対応に向けた勤務調整</p> <p>利用者や家族の状況の変化、要望に柔軟な対応ができるよう、必要な時間帯に職員を確保するための話し合いや勤務の調整に努めている</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・シフト変更届を使用して、必要に応じて、シフトの調整を行い、利用者のニーズ(外出・習い事)の支援をしている。 ・レクリエーションを、3タイプに分類し、外出機会の少なかった方にも外出できるようなシステムを構築している。 	
18	<p>○職員の異動等による影響への配慮</p> <p>運営者は、利用者が馴染みの管理者や職員による支援を受けられるように、異動や離職を必要最小限に抑える努力をし、代わる場合は、利用者へのダメージを防ぐ配慮をしている</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・就業規則に退職1ヶ月以上前に退職願を出すように銘記している。 ・職員の退職、移動の際には忽然といなくなるのではなく、シフト調節を行い、徐々に回数を減らすようにしている。 ・引継ぎには十分な時間をとるようにしている。 	

項目	取り組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	(○印)	取り組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
5. 人材の育成と支援			
19	<p>○職員を育てる取り組み</p> <p>運営者は、管理者や職員を段階に応じて育成するための計画をたて、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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・スタッフが自発的に研修を受講できるように「研修受講届」がある。 ・年4回の面談の目標設定で、研修参加やセミナー参加を促している。 ・研修・セミナー費用に対して会社負担がある。 	
20	<p>○同業者との交流を通じた向上</p> <p>運営者は、管理者や職員が地域の同業者と交流する機会を持ち、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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・全国GH協会に加入し、他施設との交換研修の機会を持てるようにしている。 ・名古屋市介護サービス事業者研究会の交流会などに度々参加し、委員として司会を務めるなど、積極的に交流の機会を持っている。 	
21	<p>○職員のストレス軽減に向けた取り組み</p> <p>運営者は、管理者や職員のストレスを軽減するための工夫や環境づくりに取り組んでいる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・有給の消化を積極的に支援している。 ・個人面談の際、不満や、意見などを聞き、問題点は一緒に解決するよう話し合う機会を設けている。 ・職員の家族会を行い、職員を支える家族も同時に気分転換、交流できる場を設けている。 	
22	<p>○向上心を持って働き続けるための取り組み</p> <p>運営者は、管理者や職員個々の努力や実績、勤務状況を把握し、各自が向上心を持って働けるように努めている</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・年4回の個人面談で、自己目標を設定。前回の面談時の実績を評価し、向上心をもてるようにしている。 ・面談実施者は、研修を受け、面談の技術向上のための勉強をして面談に望んでいる。 	
II. 安心と信頼に向けた関係づくりと支援			
1. 相談から利用に至るまでの関係づくりとその対応			
23	<p>○初期に築く本人との信頼関係</p> <p>相談から利用に至るまでに本人が困っていること、不安なこと、求めていること等を本人自身からよく聴く機会をつくり、受けとめる努力をしている</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・入居相談、見学、問い合わせがあったときから、不安や、希望、悩みなどを聞く。電話だけではなく、実際に会う機会を多く設け、何度でも納得するまで、来ていただいている。こられない方については、こちらから訪問させていただき、本人の訴えを聞き、信頼関係を築くようにしている。 	
24	<p>○初期に築く家族との信頼関係</p> <p>相談から利用に至るまでに家族等が困っていること、不安なこと、求めていること等をよく聴く機会をつくり、受けとめる努力をしている</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・相談、問い合わせの段階からその家族になったつもりで、話を傾聴するようにしている。 ・特に料金面やサービスについてなどは最初からしっかり伝える事で、不安の軽減に努めている。 	

項目		取り組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	(○印)	取り組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
25	○初期対応の見極めと支援 相談を受けた時に、本人と家族が「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	・相談を聞き、話しを聞くうえで他のサービスを必要としている場合にはご紹介させていただいている。又、医療が最優先と判断した場合には医療関係を紹介している。		
26	○馴染みながらのサービス利用 本人が安心して、納得した上でサービスを利用するために、サービスをいきなり開始するのではなく、職員や他の利用者、場の雰囲気に徐々に馴染めるよう家族等と相談しながら工夫している	・入居に際して打ち合わせをし、どんな設定でお迎えするのが本人が1番負担なく生活できるかを話し合い、スタッフがその設定を熟知してお迎えする。(入居前にインテーク用紙を作成) ・事前にフロアーミーティングで入居者情報を伝え、必要に応じて、スタッフがキーパーソンを演じる事で、溶け込みやすい環境作りをしている。		
2. 新たな関係づくりとこれまでの関係継続への支援				
27	○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、一緒に過ごしながら喜怒哀楽を共にし、本人から学んだり、支えあう関係を築いている	・出きる事は行って頂き、出来ない部分を出来るように支援する、という姿勢をとっている。 ・食事準備や、メニュー決めなど、利用者様の経験を最大限に活かし、スタッフは学びの姿勢で共に作業を行っている。		
28	○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、喜怒哀楽を共にし、一緒に本人を支えていく関係を築いている	・契約前に、家族協力の重要性を時間をとって説明している。 ・1月1回のお便りで状況の定期的な報告と、随時電話連絡を取る事によって、ご家族様に施設での暮らしぶりを理解していただいている。 ・サービス担当者会議の開催に先立って、家族と事前面談を行っている。 ・レクなど、行事の参加、協力を戴いている。		
29	○本人と家族のよりよい関係に向けた支援 これまでの本人と家族との関係の理解に努め、より良い関係が築いていけるように支援している	・行事の際は、家族参加型にし、家族の方に参加を呼びかけている。 ・利用者の方に、直接お手紙を書いていただく支援をしている。 ・インテーク用紙で家族関係、背景を把握し、これまでの家族関係が継続できるように、外出など継続していただいている。		
30	○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	・馴染みの生活の重要性を契約前に説明し、必要であれば仏壇、神棚、も持参していただくようにしている。 ・入居される前に、ご家族様にセンター方式のシートの記入を依頼し、馴染みの人・場所がどんなものだったかを知るようにしている。 ・「夢レク」として、馴染みの場所へ行ったり出来るようにシステムを構築した。		
31	○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利用者が同士の関わり合い、支え合えるように努めている	・10時、15時、19時にティータイムを設け、利用者同士でお茶を入れあっていただく。 ・カンファレンスで、入居者同士での支援が出来るように長期目標・短期目標を設定している。 ・外出(美術館など)に利用者同士で誘い合い、実施に至るように、誘い方などにスタッフは配慮している。		

項目		取り組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	(○印)	取り組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
32	○関係を断ち切らない取り組み サービス利用(契約)が終了しても、継続的な関わりを必要とする利用者や家族には、関係を断ち切らないつきあいを大切にしている	・サービスが切れても、年賀状のやり取りなどがある。		
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				
1. 一人ひとりの把握				
33	○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	・1人1人のケアについて、1週間に1回開催するフロアーミーティングで話し合い、関わり方を見直したり、改善するようにしている。 ・観察メモを使用し、1人1人の思いや状態の把握に努めている。		
34	○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	・契約前にセンター方式のシート記入をご家族様に依頼し、馴染みの暮らしや、その人らしさを事前情報として把握できるように努めている。 ・情報を基にインテーク用紙を作成し、入居前にスタッフ全員が、人物像を把握できるようにしている。		
35	○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、有する力等の現状を総合的に把握するように努めている	・入居前のセンター方式シートで、入浴時間や、生活スタイルを把握できるようにしている。 ・1週間に1回開催するフロアーミーティングで、入居者の情報を共有し把握するようにしている。 ・観察メモで、1人1人の状況を把握し、共有できるようにしている。		
2. 本人がより良く暮らし続けるための介護計画の作成と見直し				
36	○チームでつくる利用者本位の介護計画 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た介護計画を作成している	・半年毎にカンファレンスを開催し、その際は、ご家族様、医師、ケアマネ、管理者、鍼灸師などが参加し、1時間以上の時間を取って、「あなたが主役」の理念に合った利用者本位の介護計画を作成している。		
37	○現状に即した介護計画の見直し 介護計画の期間に応じて見直しを行うとともに、見直し以前に対応できない変化が生じた場合は、本人、家族、必要な関係者と話し合い、現状に即した新たな計画を作成している	・カンファレンス前には家族の方と事前面談を行い、意向を聞いている。 ・毎月、介護記録③という、ケアプランに即した用紙を作成し、ケアプランの支援が合っているかどうかをチェックしている。期間終了前でも状態変化や、ニーズに合わせて内容の変更を検討している。		

項目		取り組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	(○印)	取り組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
38	○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、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	・ケアプランを反映した介護記録③や、「観察メモ」により個々に対して焦点を当てている。観察メモを掲示することで、皆が見て情報を共有できるようになっており、介護計画の見直しの情報源として使用している。		
3. 多機能性を活かした柔軟な支援				
39	○事業所の多機能性を活かした支援 本人や家族の状況、その時々々の要望に応じて、事業所の多機能性を活かした柔軟な支援をしている	・医療連携体制を活かして、看取り(ターミナル)についても家族の要望を聞き、答えている。 ・通院支援もご家族の状況に応じて、柔軟に対応している。 ・ご家族様にはご希望に応じて一緒に食事をしていただいている。		
4. 本人がより良く暮らし続けるための地域資源との協働				
40	○地域資源との協働 本人の意向や必要性に応じて、民生委員やボランティア、警察、消防、文化・教育機関等と協力しながら支援している	・外出の1つとして、図書館に行き、地域との接点を作っている。 ・民生委員の会議に参加して、地域とのパイプを強めるようにしている。 ・近隣の幼稚園などに、交流依頼し、遊びに来ていただいている。		
41	○他のサービスの活用支援 本人の意向や必要性に応じて、地域の他のケアマネジャーやサービス事業者と話し合い、他のサービスを利用するための支援をしている	・訪問美容サービスを利用し、パーマやカラーを楽しんでいただいている。(月1回) ・本人の意向に応じて、新聞、牛乳の宅配を使用いただいている。 ・訪問マッサージや、鍼灸士と協力し、希望者にはマッサージなどをおこなっている。		
42	○地域包括支援センターとの協働 本人の意向や必要性に応じて、権利擁護や総合的かつ長期的なケアマネジメント等について、地域包括支援センターと協働している	・運営推進会議に参加していただけるよう、地域包括支援センターに働きかけている。		
43	○かかりつけ医の受診支援 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	入居前にホームドクターについての説明を行い、ご家族や本人が希望するかかりつけ医になっている。受診、通院は基本的にはご家族に依頼するが、不可能な時は、職員による代行を行う事を契約時に説明し、同意を得ている。専門性が高い場合は、ホームドクターと相談し、適切な医療機関を受診できるようにしている。		

項目		取り組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	(○印)	取り組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
44	○認知症の専門医等の受診支援 専門医等認知症に詳しい医師と関係を築きながら、職員が相談したり、利用者が認知症に関する診断や治療を受けられるよう支援している	・認知症専門医を探しているがなかなか見つからないので、専門医の参加する講義に出て意見を伺っている。 ・ホームドクターは、週に2回定期的に往診するだけでなく、カンファレンスの参加、状況を視察に来る、など家族、利用者に対して熱心である。職員の質問にも気軽に応じてくださっている。		
45	○看護職との協働 利用者をよく知る看護職員あるいは地域の看護職と気軽に相談しながら、日常の健康管理や医療活用の支援をしている	・月に4回訪問看護に来ていただいている。その際、本人をよく知るいつも同じ担当看護師が訪問し、状態把握や相談がしやすいようにしている。 ・介護職員→看護師→Dr.への連携がスムーズに行えている。		
46	○早期退院に向けた医療機関との協働 利用者が入院した時に安心して過ごせるよう、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。あるいは、そうした場合に備えて連携している	・入院時には、医療機関と頻繁に連絡を取り合っている。 ・入院時も、定期的にご家族に電話するなど連絡を取り、情報を収集し、適切なアドバイスや、支援が継続できるようにしている。		
47	○重度化や終末期に向けた方針の共有 重度化した場合や終末期のあり方について、できるだけ早い段階から本人や家族等ならびにかかりつけ医等と繰り返し話し合い、全員で方針を共有している	・利用者の状態に応じて、医師を交えながら、ご家族様と重度化に伴う支援の仕方について話し合うようにしている。 ・事前同意書などにより、ご家族の意向を確認し、看取り支援を行っている。 ・重度化、終末期については、対象の入居者について早い段階からフロアーミーティングで話し合い、家族の意向や、支援の方針を共有し実施している。		
48	○重度化や終末期に向けたチームでの支援 重度や終末期の利用者が日々をより良く暮らせるために、事業所の「できること・できないこと」を見極め、かかりつけ医とともにチームとしての支援に取り組んでいる。あるいは、今後の変化に備えて検討や準備を行っている	・カンファレンスに医師、鍼灸師など外部の型も参加し、チームとして支援し、方向性の共有を図っている。 ・本人、家族の意向をケアプランに採り入れ、安心して終末期を迎えられるように職員全員で看取りケアに取り組んでいる。		
49	○住み替え時の協働によるダメージの防止 本人が自宅やグループホームから別の居所へ移り住む際、家族及び本人に関わるケア関係者間で十分な話し合いや情報交換を行い、住み替えによるダメージを防ぐことに努めている	・今までの状況報告をし、現在のご本人様の情報が伝わるようにしている。 ・ケアマネージャーと連絡を取り、情報提供している。		

項目	取り組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	(○印)	取り組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
IV. その人らしい暮らしを続けるための日々の支援			
1. その人らしい暮らしの支援			
(1)一人ひとりの尊重			
50	<input type="checkbox"/> プライバシーの確保の徹底 一人ひとりの誇りやプライバシーを損ねるような言葉かけや対応、記録等の個人情報の取り扱いをしていない	<ul style="list-style-type: none"> ・契約の際、個人情報に関する同意書を得ている。 ・入社時に、個人情報について説明をし、誓約書を得ている。 ・認知症の外部研修に多く参加し、言葉使いなどについて、勉強し、配慮するよう心がけている。 ・社内研修でも、研修の中でプライバシーについて触れ、意識を持たせている。 	
51	<input type="checkbox"/> 利用者の希望の表出や自己決定の支援 本人が思いや希望を表せるように働きかけたり、わかる力に合わせた説明を行い、自分で決めたり納得しながら暮らせるように支援をしている	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の献立を、入居者様と共に作成して、それに沿って買い物などに行っている。 ・行事の際も、聞き取り調査をし、「職員の思うクリスマス会」ではなく『入居者さまの馴染みのクリスマスの過ごし方』という観点でレクレーションなどを行っている。 ・それぞれの入居者様に合わせた入浴時間・食事を選べるようにしている。 	
52	<input type="checkbox"/> 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	<ul style="list-style-type: none"> ・寝坊しても、食事を取っておき、とがめないようにフロアミーティングなどで、本人のペースを大切にしよう伝えている。 ・『夜のお茶会』を開催し、アルコール、ノンアルコールに関わらず、自由に晩酌を楽しんでいただいている。 ・大まかな1日の流れはあるものの、その日の個人の状態と希望に合わせた支援を行っている。 	
(2)その人らしい暮らしを続けるための基本的な生活の支援			
53	<input type="checkbox"/> 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、理容・美容は本人の望む店に行けるように努めている	<ul style="list-style-type: none"> ・訪問理容師とご本人様とで直接パーマやカラーの相談を行っていただき、本人の望む理美容が行えている。 ・化粧品・マニキュアなどを希望の方に実施している。 ・薬局や、化粧品のお店に行く事が馴染みになっている。 	
54	<input type="checkbox"/> 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	<ul style="list-style-type: none"> ・新聞の折込チラシを見ながら、買出しから、献立作り、実際の調理を利用者主体で行っている。 ・スクラップを持ってきてくれる利用者の献立などは積極的に取り入れ、料理の先生として、教えていただいたりしている。 ・実際に調理が出来ない利用者でも、「味見の先生」として意見をいただいている。 ・事務所内にいる職員も、皆で同じ机を囲んで食事を取っている。 	

項目		取り組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	(○印)	取り組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
55	○本人の嗜好の支援 本人が望むお酒、飲み物、おやつ、たばこ等、好みのものを一人ひとりの状況に合わせて日常的に楽しめるよう支援している	<ul style="list-style-type: none"> ・夜のお茶会を日常的に開催し、職員の作った梅酒などを体調に配慮しながら職員の監視下で飲み、雑談する機会を設けている。 ・実際に買い物に行き、好きなおやつなどを買っていただいている。 ・ティータイムには利用者自身に何を飲むか選んでいただいている。 		
56	○気持ちよい排泄の支援 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、習慣を活かして気持ちよく排泄できるよう支援している	排泄の時間、パターンや、「そわそわする」「不機嫌になる」「服をいじる」など傾向をつかみ、それにあわせて排泄の誘導、介助を行っている。		
57	○入浴を楽しむことができる支援 曜日や時間帯を職員の都合で決めてしまわずに、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支援している	<ul style="list-style-type: none"> ・入居前に馴染みの入浴スタイルについて、聞き取りをしている。朝8時から夜9時半の間に、好きな時間に入れるようにしている。 ・同姓職員が入浴介助にあたるようにしている。 ・すでに入浴した方でも、足が冷えるかたなど、足浴を眼前に希望に応じて実施している。 ・仲良しの入居者同士で双方の希望の下、同世代での会話を楽しみながらほほえましく一緒に入浴されている。 		
58	○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、安心して気持ちよく休息したり眠れるよう支援している	入居前に、睡眠サイクルなども聞き取りをして、把握するようにしている。実際にご本人の状態に合わせて、入眠していただいている。常夜灯をつけて、夜が遅い方にも安心した空間を心がけている。		
(3) その人らしい暮らしを続けるための社会的な生活の支援				
59	○役割、楽しみごと、気晴らしの支援 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、楽しみごと、気晴らしの支援をしている	<ul style="list-style-type: none"> ・当番表を作成し、本人が力を発揮できそうな事、負担にならない事を当番として行っている。当番表はスタッフで毎日入れ替えるが、その際、本人が楽しんでやれるものの中で入れ替えている。 ・旅行に行きたいとの入居者の声を取り入れ、ご家族様も加えての1泊旅行を実施したり、バーベキューを行ったりしている。 		
60	○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	<ul style="list-style-type: none"> ・個々に手持ちのお金を持参している。新聞の集金など、ご自身で支払っていただいている。 ・急な対応も出来るように、事務所にも預かり金を管理している。 ・施設の買い物でも、レジでの支払いをお願いしたりして、「お金を使う」事への支援を行っている。 		
61	○日常的な外出支援 事業所の中だけで過ごさずに、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している	<ul style="list-style-type: none"> ・散歩、買い物など、日常的に実施している。季節や行事に応じて、馴染みのスーパーだけでなく、足を伸ばしたりもする。 ・利用者から「。に行きたい」との声が上がったら、実行できるよう、計画を立てている。 ・歩行が困難な方でも、買い物に同伴している。 		

項目		取り組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	(○印)	取り組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
62	○普段行けない場所への外出支援 一人ひとりが行ってみたい普段は行けないところに、個別あるいは他の利用者や家族とともに出かけられる機会をつくり、支援している	<ul style="list-style-type: none"> ・(主に週末など)家族の方に、喫茶店や外食に連れて行っていただくなどして、家族でのお出かけを働きかけている。 ・旅行や屋外でのバーベキューを継続して実施していきたい。 ・初詣、お墓参りなどへ積極的に行っていただいている。 		
63	○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	<ul style="list-style-type: none"> ・施設の電話を自由に使っていただき、家族と自由に連絡が取れるようにしている。 ・手紙を書きたい方には、一緒に便箋を購入し、居室に机などを配置して、書きやすい環境を作っている。ポストへの投函も一緒に行っている。 ・1ヶ月に1度送付する、「ほほえみ便り」を字の書ける方には入居者ご自身で書いていただいている。 		
64	○家族や馴染みの人の訪問支援 家族、知人、友人等、本人の馴染みの人たちが、いつでも気軽に訪問でき、居心地よく過ごせるよう工夫している	<ul style="list-style-type: none"> ・いつでも気軽に訪問できるよう、面会時間を設けず、いつでも来易い態勢を作っています。 ・面会にこられた方にも、一緒に食事を食べていただいたり、お茶を出したり、くつろぎやすい我が家のような空間を心がけています。 		
(4) 安心と安全を支える支援				
65	○身体拘束をしないケアの実践 運営者及び全ての職員が「介護保険法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、身体拘束をしないケアに取り組んでいる	<ul style="list-style-type: none"> ・入社時の研修で、「介護保険法指定基準における禁止の対象となる具体的な行為」について学ぶ機会を設けている。 		
66	○鍵をかけないケアの実践 運営者及び全ての職員が、居室や日中玄関に鍵をかけることの弊害を理解しており、鍵をかけないケアに取り組んでいる	<ul style="list-style-type: none"> ・鍵＝拘束、を職員は研修で学んでいる。 ・職員が、見守りや声かけに対して、観察メモやフロアーミーティングで話し合う場を設けている。 ・どうしても外に行きたがる利用者さんとは、引き止めず、散歩にそのまま行く事で、ストレスを貯めないよう配慮している。 		
67	○利用者の安全確認 職員は本人のプライバシーに配慮しながら、昼夜通して利用者の所在や様子を把握し、安全に配慮している	<ul style="list-style-type: none"> ・夜間は1時間半～2時間毎に巡視をしている。 ・日中は、フロア職員が、台所から全体を見渡せるようにしている。 ・夜間の休憩は、ドアを空けて休憩し(木造の為、音で起床などに気づくことが出来る)、安全に配慮している。 		
68	○注意の必要な物品の保管・管理 注意の必要な物品を一律になくすのではなく、一人ひとりの状態に応じて、危険を防ぐ取り組みをしている	<ul style="list-style-type: none"> ・生活の中の危険物を安易に保管するのではなく、数の確認や、付き添って刃物を扱うなどして管理監督している。 ・夜間など、目が行き届かない場合は、保管庫などを利用し安全に配慮している。 		
69	○事故防止のための取り組み 転倒、窒息、誤薬、行方不明、火災等を防ぐための知識を学び、一人ひとりの状態に応じた事故防止に取り組んでいる	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の際は、吸引ノズルをつけた掃除機を常時設置している。 ・事故報告書、ヒヤリハット報告書を、記入するだけでなく、その後フロアーミーティングで話し合い、その後の事故対策検討会を開いている。 		

項目		取り組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	(○印)	取り組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
70	○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、全ての職員が応急手当や初期対応の訓練を定期的に行っている	<ul style="list-style-type: none"> ・応急手当マニュアルがあり、年に1回勉強会を実施している。又、スタッフが常に見られるようにしてある。 ・夜間滞在している2階事務所に、緊急時の連絡先など、連絡方法などについて冷静に判断できるように掲示してある。 		
71	○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身につけ、日ごろより地域の人々の協力を得られるよう働きかけている	<ul style="list-style-type: none"> ・災害時マニュアルに沿って緊急時は行動するよう研修を行っている。 ・入居者、職員とその家族の分の食料を3日分備蓄してある。 ・運営推進会議で防災について協議している。 		
72	○リスク対応に関する家族等との話し合い 一人ひとりに起こり得るリスクについて家族等に説明し、抑圧感のない暮らしを大切にされた対応策を話し合っている	<ul style="list-style-type: none"> ・入居前の話し合いの段階から、その人個々に合わせたリスクについて話す時間を設けている。 ・カンファレンス、フロアーミーティングで個々に合わせたリスク対策について話し合っている。 		
(5) その人らしい暮らしを続けるための健康面の支援				
73	○体調変化の早期発見と対応 一人ひとりの体調の変化や異変の発見に努め、気付いた際には速やかに情報を共有し、対応に結び付けている	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日のバイタルチェック、ホームドクターと連携し、定期的に往診(訪看)FAXでのやり取りや、電話連絡を密に取っている。 ・連絡ノートを活用し、Dr.指示や、薬の変更などを赤字記入にし、全員が体調の変化や異変の発見が分かり易く把握できるようにしている。 		
74	○服薬支援 職員は、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	<ul style="list-style-type: none"> ・個人記録ファイルに、処方箋、薬名、薬効副作用の記入された紙を常時保存し、全員が見て確認しやすいようにしてある。 ・服薬確認を徹底している。バイタル表に服薬確認欄を設け、誰が行ったかきちんと明示するようにしてある。 		
75	○便秘の予防と対応 職員は、便秘の原因や及ぼす影響を理解し、予防と対応のための飲食物の工夫や身体を動かす働きかけ等に取り組んでいる	<ul style="list-style-type: none"> ・ほぼ毎日の散歩、体操、畑作業、洗濯、掃除などをすることで、体を動かし、自然排便できるよう取り組んでいる。 ・食事にセンナ茶の薄めのものや、ヨーグルトを積極的に取り入れている。 		
76	○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力に応じた支援をしている	<ul style="list-style-type: none"> ・毎食後、歯磨き、うがいを促している。 ・個々に合わせた声掛けを行っている。 		

項目		取り組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	(○印)	取り組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
77	○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	<ul style="list-style-type: none"> 水分摂取量、食事量の記録。 1人1人に合わせた食器を使用。 体調に応じた、食事時間(無理に時間での食事を勧めない) 1日30品目を取るよう献立を立てて、実行している。 		
78	○感染症予防 感染症に対する予防や対応の取り決めがあり、実行している(インフルエンザ、疥癬、肝炎、MRSA、ノロウイルス等)	<ul style="list-style-type: none"> 感染症に対するマニュアルを作成し、全員が見られるようにしている。 予防接種を徹底し、家族の方などへも促している。 感染についての研修を行っている。 手洗い、うがいの強化と共に、風邪防止のために加湿器を使用し乾燥を防止している。 		
79	○食材の管理 食中毒の予防のために、生活の場としての台所、調理用具等の衛生管理を行い、新鮮で安全な食材の使用と管理に努めている	<ul style="list-style-type: none"> 職員の検便の実施。 衛生点検表の記入。 調理用具などは、漂白や時間を取り決めて交換している。 		
2. その人らしい暮らしを支える生活環境づくり				
(1)居心地のよい環境づくり				
80	○安心して出入りできる玄関まわりの工夫 利用者や家族、近隣の人等にとって親しみやすく、安心して出入りができるように、玄関や建物周囲の工夫をしている	<ul style="list-style-type: none"> 玄関に手作りの案内板がある。 階段、玄関周りにプランター、花壇を設け、花が絶えないように努めている。 玄関内にベンチを設置して、座ってくつろげる空間づくりをしている。 		
81	○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)は、利用者にとって不快な音や光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	<ul style="list-style-type: none"> たたみ、こたつ、立って出来る男子トイレなどなじみの生活空間に近づけるようにしている。 フロアの真ん中に台所があり、食事の匂いが全ての部屋に行き届く造りになっている。 窓に、ロールスクリーンをつけ、過度な明るさや暗さにならないように状況に応じて調節している。 		
82	○共用空間における一人ひとりの居場所づくり 共用空間の中には、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	<ul style="list-style-type: none"> シッティングルームを設置し、1人や2人になれる空間を提供している。 可動式のふすまによって、大きな空間を狭める事が出来る。 台所前には小さなテーブルを設置。調理やお茶を少人数で楽しめるようにしてある。 		

項目		取り組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	(○印)	取り組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
83	○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	・入居前に、馴染みの暮らしについての重要性をご家族様に説明すると共に、馴染みの家具を持参していただくよう依頼している。場合によっては仏壇や遺影、神棚なども設置していただいている。 ・ベッドのみ貸与しているが、布団になれた方の場合は撤去している。ダンスやテレビなど全て使っていたものを・・と依頼している。		
84	○換気・空調の配慮 気になるにおいや空気のよどみがないよう換気に努め、温度調節は、外気温と大きな差がないよう配慮し、利用者の状況に応じてこまめに行っている	・共用部以外にも、各居室、脱衣所、浴室にもエアコンを完備。 ・冬季は加湿器を共用部と各居室に設置し、湿度が40%以下にならないように努めている。 ・トイレは常時換気している。		
(2) 本人の力の発揮と安全を支える環境づくり				
85	○身体機能を活かした安全な環境づくり 建物内部は一人ひとりの身体機能を活かして、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	・浴室の手すりは『注意』を喚起する赤色の手すりを設置して、安全面に注意している。 ・回転式のイス、座椅子、座布団と、個人の状態に合わせて採り入れている。		
86	○わかる力を活かした環境づくり 一人ひとりのわかる力を活かして、混乱や失敗を防ぎ、自立して暮らせるように工夫している	・ご家族の方に情報提供していただき、馴染みのトイレや、色や置物などについて聞き取りをしている。 ・観察メモを掲示し、スタッフ全員が見られるようにしてある。(分かる・分からないに着目して記入できるようになっている。)		
87	○建物の外周リや空間の活用 建物の外周リやベランダを利用者が楽しんだり、活動できるように活かしている	・畑を楽しめるように、外周を歩きやすく通路として確保してある。 ・花壇や、プランター、室内グリーンなどを充実させ、水巻なども、入居者に日課として取り組んでいただいている。		

V. サービスの成果に関する項目	
項 目	最も近い選択肢の左欄に○をつけてください。
88 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	<input type="radio"/> ①ほぼ全ての利用者の
	<input type="radio"/> ②利用者の2/3くらいの
	<input type="radio"/> ③利用者の1/3くらいの
	<input type="radio"/> ④ほとんど掴んでいない
89 利用者と職員が、一緒にゆったりと過ごす場面がある	<input type="radio"/> ①毎日ある
	<input type="radio"/> ②数日に1回程度ある
	<input type="radio"/> ③たまにある
	<input type="radio"/> ④ほとんどない
90 利用者は、一人ひとりのペースで暮らしている	<input type="radio"/> ①ほぼ全ての利用者が
	<input type="radio"/> ②利用者の2/3くらいが
	<input type="radio"/> ③利用者の1/3くらいが
	<input type="radio"/> ④ほとんどいない
91 利用者は、職員が支援することで生き生きした表情や姿がみられている	<input type="radio"/> ①ほぼ全ての利用者が
	<input type="radio"/> ②利用者の2/3くらいが
	<input type="radio"/> ③利用者の1/3くらいが
	<input type="radio"/> ④ほとんどいない
92 利用者は、戸外の行きたいところへ出かけている	<input type="radio"/> ①ほぼ全ての利用者が
	<input type="radio"/> ②利用者の2/3くらいが
	<input type="radio"/> ③利用者の1/3くらいが
	<input type="radio"/> ④ほとんどいない
93 利用者は、健康管理や医療面、安全面で不安なく過ごしている	<input type="radio"/> ①ほぼ全ての利用者が
	<input type="radio"/> ②利用者の2/3くらいが
	<input type="radio"/> ③利用者の1/3くらいが
	<input type="radio"/> ④ほとんどいない
94 利用者は、その時々状況や要望に応じた柔軟な支援により、安心して暮らせている	<input type="radio"/> ①ほぼ全ての利用者が
	<input type="radio"/> ②利用者の2/3くらいが
	<input type="radio"/> ③利用者の1/3くらいが
	<input type="radio"/> ④ほとんどいない
95 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る	<input type="radio"/> ①ほぼ全ての家族と
	<input type="radio"/> ②家族の2/3くらいと
	<input type="radio"/> ③家族の1/3くらいと
	<input type="radio"/> ④ほとんどできていない

項 目		最も近い選択肢の左欄に○をつけてください。	
96	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	○	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
97	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が広がったり深まり、事業所の理解者や応援者が増えている	○	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
98	職員は、生き活きと働けている	○	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
99	職員から見て、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
100	職員から見て、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

【特に力を入れている点・アピールしたい点】

(この欄は、日々の実践の中で、事業所として力を入れて取り組んでいる点やアピールしたい点を記入してください。)

- ・その人らしさ、馴染みの暮らしの継続に重点を置き、入居の段階の部屋作りからその後の日々の生活まで継続して取り組んでいる。
- ・観察メモ、介護記録3、という独自のシートを作成し、その人らしさに着目して記入できるよう、スタッフがその人の状況や心理を少しでも深く理解できるように毎日記入している。ご家族の方にも見ていただいて感想をいただいている。