

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	理念を基本として仕事に臨めるよう、常に全職員が意識出来る様にしている。		
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	地元の自治会に参加し、年間行事の清掃作業や総会などにも参加している。イベント時には地域の保育園や合唱隊などに依頼し慰問をお願いし交流を図っている。		
3		○事業所の力を生かした地域貢献 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生かしている	電話での相談を受けたり見学者などの対応を行っている。地域の人に認知症への理解を深めて頂けるようにラン伴や歩こう会などのイベントに積極的に参加している。		
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	運営推進会議には、自治会長（民生委員を兼務）、行政担当者、御家族などが参加し、ホームの状況報告や今後の取り組み等について話し合っている。自治会の取り組みを参考にしサービスの向上に活かすように努めている。		

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
5	4	○市町村との連携 市町村担当者と日頃から連携を密に取り、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	運営推進会議に参加して頂き実情やケアサービスの取り組みを報告し協力関係を築くように努力している。		
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	禁止対象となる具体的な行為を職員の目につく所に貼り出し周知できるようにしている。年に一回以上の勉強会を設け理解を深めている。		
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	虐待についてマニュアルを作成し、年一回以上、学びの機会を設けている。常日頃より身体を観察や言葉使いについても職員同士注意し合っている。		
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	年一回施設内で勉強会を開きおり、権利擁護に関する理解を深めている。今後、外部研修にも積極的に参加し、さらなる理解を深める。		

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
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	ご家族・ご本人に対し説明を行い、疑問点を尋ねた上で、理解・納得を得、契約を結んでいる。変更時は、家族会や個別で説明する場を設けて理解、納得頂いている。		
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	面会時や行事の際の家族参加の声掛け、意見や要望を聴く機会を設けている。運営推進会議に家族会のどなたでも参加して頂けるようにして意見を伺っている。		
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	朝礼を毎日行い、職員の意見や提案を聞いて、運営に反映させている。週1回のグループホーム会議も行い、全職員間で話し合う機会を設けている。		
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	職員の仕事常を常に観察し、把握しており、国の交付金も活用し給与水準向上に努めている。有休を利用して、長期の休暇での職員のリフレッシュしている。		

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
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	新人に対してはカリキュラムを設け、入職時研修を行っている。週一回の医院での勉強会や二か月に一回、各部署ごとの専門的な勉強会にも参加している。		
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つくり、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	各居宅介護支援事業所、病院、デイサービス等を定期的に訪問して交流を図っている。又、キャラバンメイトへの参加や他施設との意見交換を通してサービスの質の向上に取り組んでいる。		

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	入所前に管理者、計画作成担当者が直接本人に面会し、本人の状態、意向や要望等を聞き信頼関係を築いてい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	入所時にご家族の思いや要望等に耳を傾け、思いを受け止めるよう努めている。		
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	本人とご家族の意向をしっかりと把握し、安心してサービスが受けられるよう対応に努めている。		
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	日常生活において、本人の出来る事を見極めながら一緒にお手伝いして頂いている。洗濯物干し、洗濯物たたみ、お盆拭きや鍋拭き、畑作業など主体的に動けるよう共に行っている。		

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
19		○本人と共に支え合う家族との関係 職員は、家族を介護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	毎月、ご家族にお便りやその月の行事の写真を同封し、家族との連携を取っている。また利用者様とご家族とゆっくりとした時間を過ごして頂ける機会を作るよう努めている。		
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	面会・外出・外泊はいつでも受け入れている。ご家族、友人等面会時には利用者様の居室で過ごしていただくようにしている。ご家族との外出も支援している。		
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	利用者様同士の関係性を把握し、相性を考えている。食事の席や共用の場の使い方など利用者様の行動や感情に配慮し利用者様の関係が良好に保たれるよう努めている。		
22		○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、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	退所されても職員も機会があれば、退所利用者様へ面会に行っている。また、ご家族にお会いしたときは様子を伺ったりしている。		

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
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	普段の会話の中から、思いや意向を汲み取ったり、行動、言動、表情を観察し把握に努めている。意思疎通が困難な方も同様に観察し把握に努めている。		
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	入居前に、管理者、計画作成担当者が直接本人に会い、生活歴や環境の把握に努め、入所時にご家族から情報収集を行い思いや意向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	日頃から、一人ひとりの生活リズム(食事・睡眠・排泄)や状態を把握出来るよう努めている。心身の状態に変化があった時は、記録に残し、申し送りにて職員全員が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	本人の意思、ご家族の希望を取り入れ日中の状況、夜間の状況を把握しながらアセスメントを行い介護計画を作成している。利用者様一人一人に担当者を決め、月に1回のモニタリングを行い3カ月に1回の評価を行っている。		

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
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	個別にファイルを用意し、食事・水分・排泄等、日々の様子を記録に残すようにしている。日勤、夜勤帯で申し送りをし情報の共有を行い、介護計画の改善や見直しをしている。		
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	本人やご家族の希望に合わせて、一緒に美容室に行ったり、出張美容をお願いしたりしている。かかりつけ医以外の病院受診も御家族に代わり対応することもある。		
29		○地域資源との協働 一人ひとりの暮らし方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	運営推進会議に地域の代表の方より情報を提供してもらっている。近隣のお店を利用したり市立図書館に行き一緒に本や紙芝居などを選んだりしている。		
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	基本的には医院より月2回訪問診療に来て頂いている。ご家族が希望するかかりつけ医があれば状況に合わせて受診をお願いしたり通院代行も行っている。		

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
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	月2回定期的に訪問診療を受けている。その際に情報を提供し支援してもらっている。心身に状態の変化があった時は、施設長や隣接の医師、看護師に報告し助言をもらっている。		
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。または、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	入院時には、本人、ご家族に付き添い、ご家族と共に医療機関へ情報提供を行っており、今後予測されることについても話をしている。入院中も面会に行き、状態を把握しご家族や医療機関との情報交換をしている。		
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、早い段階から本人や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	入所時に施設で出来る事、出来ない事の説明をし入所後もその時の状態に合わせて、本人、ご家族、医師と話し合い今後の方針を決めている。		
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、すべ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	急変が予測される場合の対応や事故発生時についての対応マニュアルは作成しているが定期的には行えていない。		

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
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	年2回、火災に備えた防災訓練を消防署の方に参加して頂き行っているが災害については、マニュアル作成しているが訓練は行えていない。運営推進会議で自治会の協力が得られるよう呼びかけをしている。		

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
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	利用者様個人個人の人格をふまえ入浴、排泄時には、プライバシーに配慮した適切な声掛け、介助を行うように心がけている。		
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	日常の会話の中で思いを引き出すように努め、意思を尊重した声かけを心がけている。		
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、希望にそって支援している	基本的な一日の流れはあるが一人ひとりのペース、体調、気持ちに合わせ、過ごして頂くよう支援している。また、毎日決められた時間に一人の利用者様に寄り添うようにしている。		
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支援している	その人らしい身だしなみや、おしゃれができるよう、その人の力に応じ支援している。また、移動美容室で好みの髪形にしたり、行きつけの店へ行かれる方もいます。		
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	季節や行事に合わせた食材を提供したり、毎週、日曜日の昼食は、お楽しみメニューとしてホットプレート等を利用して、一緒に調理し提供している。食後の食器、お盆拭きなどケアチェック表に基づきお願いしている。		

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
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、水分量は摂取時に記入し、摂取量が少ない利用者様には、補食で対応するなど、必要な栄養が摂れるよう支援し、個人の状態に合わせ食事形態を変えたり、水分摂取が少ないときは利用者様の好みのものをお出しするなど工夫している。		
42		○口腔内の清潔保持 口の中の臭いや汚れが生じないように、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、声かけや介助をしながらご自身で口腔ケアを行って頂いた後、再度職員が磨き残しがないように支援している。義歯使用の利用者様は、夕食後に義歯を預かり消毒を行っている。		
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向けた支援を行っている	出来るだけトイレでの排泄が行えるよう支援している。排泄チェック表を活用しながらまた本人の表情や仕草を読み取り、声をかけ誘導を行っている。		
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	排便は毎回チェックし、便秘時は内服などで対応している。運動、水分、食事などに気を付け、便秘の予防や自然排便ができるよう心掛けている。		

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
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、個々に応じた入浴の支援している	入浴日は、定期的に週2～3回としているが、入浴拒否がある場合は無理強いせず時間や曜日を代え出来るだけ、本人の希望やペースに合わせて入浴出来るよう努めている。本人希望により、いつでも入浴できる体制を整えている。		
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	一人ひとり好きな時間に就寝できるよう対応している。また、時季に合わせて室内の温度調整し、安眠できるよう配慮している。短い時間の午睡を取り入れたり、日中は体を動かすようにレクリエーション等を行っている。		
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	医師の指示により服薬している。服薬時は氏名の確認、日付の確認を確実にし二重チェックで服薬して頂いている。服薬の変更時は申し送りノートに記載し職員全員が把握できるようにしている。		
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、一人ひとりの生活暦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	折り紙、編み物、歌など得意な分野で力を発揮して頂いたり、洗濯物たたみ、洗濯物干し、食器拭き、お盆拭き等、役割を持って頂き生きがいを持って生活していただけ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に支援に努めている。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	その日の体調を確認し、天気の良い日は散歩や買い物、ドライブに出かけたり、ご家族の協力により、外出の機会を作ったりしている。		
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	基本的には、お金の預かりは行っていないが少額ご自分で管理されている方もいる。ご家族と相談の上こちらで管理させて頂き、必要時にお出ししたり、本人の要求に答えている。		
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している	ご家族の協力、希望があれば電話などいつでもできる様にしている。入居者様、手書きの年賀状をご家族に出せるようにお手伝いしている。		
		○居心地のよい共用空間づくり			

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
52	19	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招くような刺激（音、光、色、広さ、湿度など）がないように配慮し、生活感や季節感を取り入れて、居心地よく過ごせるような工夫をしている	季節ごとに掲示物を入居者様と手作りし親しみを持てる共用空間作りを心がけている。庭には、職員中心に季節の花や野菜を植え、外気浴等を楽しんで頂いている。		
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	利用者様は好きな場所に自由に行き来でき、食堂での他者との共有スペースや居室での自由な時間など、プライバシーに配慮した環境作りを行なっている。 気の合った方と一緒に過ごしたり、介護者との傍にいて安心されたり、一人で外を眺めたりと、皆さん自由に過ごされている。		

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
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	入居時に愛着のある家具や使い慣れた物を持って来て頂き自宅と変わらない環境作りによって混乱なく落ち着いて過ごされ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	居室の入り口には写真や名前、トイレにはトイレの文字や絵を貼り、目で見えて確認できるようにしている。また、安全に過ごせるよう同線を考えた家具の配置をしている。		

V アウトカム項目

56	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：23, 24, 25)	○	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
57	利用者と職員が一緒にゆったりと過ごす場面がある。 (参考項目：18, 38)	○	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
58	利用者は、一人ひとりのペースで暮らしている。 (参考項目：38)	○	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
59	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見られている。 (参考項目：36, 37)	○	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
60	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：49)		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

61	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：30, 31)	○	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
62	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。 (参考項目：28)	○	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	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。 (参考項目：9, 10, 19)	○	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
64	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：9, 10, 19)		1 ほぼ毎日のように
			2 数日に1回程度ある
		○	3 たまに
			4 ほとんどない
65	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

66	職員は，生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
67	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
68	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 ほとんどいない