

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	1093100129		
法人名	NPO法人きずな		
事業所名	グループホームめいわ		
所在地	群馬県邑楽郡明和町新里352		
自己評価作成日	2020年7月25日	評価結果市町村受理日	

※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	
----------	--

【評価機関概要(評価機関記入)】

評価機関名	特定非営利活動法人群馬社会福祉評価機構		
所在地	群馬県前橋市新前橋町13-12		
訪問調査日	2020年8月12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)】

<p>毎日、笑顔でそれぞれの利用者様が毎日の生活の中でその人らしさを大切に生活が送れるように支援しています。</p>
--

【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)】

<p>小規模多機能型居宅支援事業所・有料老人ホームが、同じ敷地内に建てられている。運営推進会議はその3ヶ所合同による開催や、身体拘束委員会を立上げ、身体拘束委員会は3ヶ月毎に行い、事例の報告や事例を参考にした話し合いをして、その内容・結果は各事業所の職員会議で職員に伝達されている。今回の自己評価の作成では、職員全員に評価項目の記録用紙を配布し、提供している支援内容や方法(実践状況)を職員自らで記載している。自己評価に全職員が関わることにより、現在の利用者援助・支援の振り返りや対応の適切さ等に活かしている。利用者の馴染みの理美容店との良好な関係を築き、店主の送迎で利用している。</p>

V. サービスの成果に関する項目(アウトカム項目) ※項目No.1～55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	
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 3. 利用者の1/3くらい 4. ほとんど掴んでいない	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
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	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:2,20)	○	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
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	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が拡がったり深まり、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
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みられている (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	66	職員は、生き活きと働けている (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
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	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
61	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 (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	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. ほとんどできていない
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				

自己評価および外部評価結果

[セル内の改行は、(Altキー)+(Enterキー)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
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	利用者様に寄り添って毎日の生活を安心して過ごせるように支援している。	理念は、「この町で、その人らしさを大切に、安らぎと喜びのある生活を支える」とあり個々に意識しているが、管理者・職員との話し合いのもとでの具体的なサービスには活かされていない。	職員全員が理念を意識して、理念の実践にむけて行動がとれるような話し合いや取り組みに期待したい。
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	コロナ規制ですが安心して過ごせる生活ができるようになったら地域のつながりをおこなう。	町の広報誌により情報を得て、地域のクリーン作戦に管理者が参加し、草取りや清掃をしている。また、地域主催の秋の文化祭では、利用者と職員と一緒に制作した作品を出品している。	
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	コロナ規制もあり出来ていない。		
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	コロナ規制ですが運営推進会議ができるようになったら再開する。	年6回の開催、法人の運営する種別の違う事業所合同の運営推進会議である。民生委員や区長、町担当者が出席している。全家族に通知を送り出席を勧めているが、1~2名の参加である。行事や事故報告、職員研修参加の報告等がされている。	
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	コロナ規制ですができるようになったら再び傾聴ボランティアに来訪してもらう。	町役場の担当者と顔なじみの関係にあり、介護保険に関する質問・相談をしている。昨年の台風では担当者から電話があるなど、気軽に話せる関係にある。	
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	身体拘束廃止委員会を行い利用者様の状況を話し合い拘束ゼロに向け行っている。	法人の運営する3事業所の代表者で身体拘束委員会を立上げ、3ヶ月毎に話し合っている。内容は、職員会議で伝達している。また、利用者への言葉や声かけにおいても注意している。玄関の出入りは、タッチ式の自動ドアである。	
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	利用者様の状態を話し合い虐待防止に取り組む。		

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	成年後見人制度の仕組みを分かるように研修を行うようにする。		
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	契約時に利用料金など明確にして行っている。		
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	利用者様の理髪やその他、必要事項があったらその都度家族に連絡している。家族に要望を聞きこれからのことを話し合っている。	面会で訪れる家族が、職員に何でも話せるような環境と雰囲気づくりに努めており、家族より受診回数削減の要望がある。	
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	職員会議にて話し合いの場を設けて働きやすい職場になるように努めている。	入浴時間帯の変更が職員から提案され、午後の時間にして、月曜～土曜日までの6日間を入浴日としている。個浴で、1人の利用者と職員介助で会話をしながら、ゆったりした入浴を実現している。会議は、気づいたことを自由に発言できる環境にある。	
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	職員の働きやすい環境に努めている。		
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	研修に参加してもらっている。		
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	研修に参加時お互いが向上できるように行いたい。		

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
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	利用者様と家族に話をしてどうしたいのか聞くように努めている。		
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	面会に来られた時に話をして方向性を定める。		
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	家族と話をしてサービス利用に努めている。		
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	職員同士情報を共有し関係を築いている。		
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	利用者様が思っていることと家族にも話を聞いて関係を築いている。		
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	馴染みのある美容室を利用し続けることで交流のある関係性を築いている。	行きつけの美容室へ店主の送迎で利用している方や、連絡すると事業所へ出張してくれる理髪店を利用している方等、馴染みの関係を大切にしている。法人の運営する併設施設を利用している昔馴染みの方との交流や、利根川の渡し舟に乗り昔を懐かしむなどの支援も行われている。	
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	1日の中で声がけを行いながら交わりのある生活になるよう努めている。		

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	契約が終了しても関係が続けられればと思っている。		
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					
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	一人ひとりの思いや暮らし方の希望や思考を聞いて把握して生活が続けられるように努めている。	入居時に、本人や家族より聴取した生活歴等を参考に、利用者の気持ちに沿う支援をしている。大声を出す利用者の援助では、本人の思いを理解した上で、言葉かけの配慮やそばに寄り添う支援に努めている。	
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	生活歴やなじみの暮らし方を把握するようにしていく。		
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	それぞれの生活を続けられるように現状の把握に努める。		
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	利用者様の担当職員よりアセスメントとモニタリングを行い毎月、職員が集まり話し合いの場を持つ。	毎月1回の職員会議の時間内で、利用者個々の支援の適正さを情報を基に職員で話し合い、介護計画の見直しをしているが、新たな支援内容の記録が確認できない。	職員で話し合った内容が、次の介護計画に活かされるような、職員で共通認識を図れるような記録のあり方に期待したい。
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	毎日の記録と職員間で情報の共有をしている。		
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	本人や家族の状況のニーズに対応して取り組んでいる。		

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	ボランティアを入れている。		
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	状態に変化があったら往診してもらえる24時間体制で安心の在宅診療との関係を築いている。	かかりつけ医の受診は、家族が付き添いと送迎を担っている。病状や薬の変更は、家族から職員へ伝えられている。その他の利用者は家族・本人の希望で、訪問診療医による診察と治療がされている。また、他科受診の際は家族に連絡・相談し、納得できる医療が受けられている。	
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	看護師に利用者様の問題を相談している。		
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。	入退院時に情報交換を行っている。		
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	職員の看取りの研修を計画する。重度化した場合や終末期にかかりつけ医や契約している在宅診療と話し合い家族と方向性を決めている。	事業所の終末期の支援や看取りのできることを、本人・家族に説明し、意向にそった支援をしている。本人の病状や治療方針が医師より家族に説明され、往診が行われている。容態変化に応じ往診医の治療が受けられるが、介護職員や看護職員に対する病状・治療方針の説明が欠けており共通理解に至っていない。	医師・家族・職員が話し合い、情報を共有しチームで統一した見解の下、終末期ケアがチームで取り組めることを期待したい。
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	普通救命の研修を定期的に行っている。		
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	実践的に防火訓練を定期的に行いうまくいかなかったところを次の訓練に生かしている。	年2回、避難訓練をしている。消防署職員の指導のもと、夜間想定自主訓練をしている。行動計画や役割分担を行い実施しているが、マニュアルは作成していない。利用者の誘導時間と、地域(近隣)との協力体制を課題としている。	職員が常時意識して行動がとれるよう避難マニュアルの整備や、利用者の安全確保に重要な地域住民との連携した災害対策が築けることを期待したい。

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	
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	食事、排泄介助、入浴時など一人ひとりに声がけを行い安心して過ごせる環境づくりを行っている。	言葉遣いや態度に、気をつけている。職員の利用者に対する気になる言動は、管理者が注意・指導している。入浴は同性介助に努め、トイレ介助を含む拒否する場合には、時間をかけ気持ちに寄り添う支援をしている。		
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	本人の希望になるように努めている。			
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	利用者様優先の支援をしている。			
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	美容室とのやり取りをして馴染みの床屋さんの利用でおしゃれになるように支援している。			
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	それぞれの食事形態に合わせ提供し利用者様と職員が食事を楽しめる環境づくりをして支援する。	食事は3ヶ所のテーブルに分かれ、介助の必要な利用者へ声かけをしながら、食事介助をしている。敷地内にある法人の運営する他の事業所で調理された食事を、職員と利用者で器に盛付ける、テーブル拭きをする、おしぼりをたたむなど、その人のできることの支援をしている。		
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	食事量、水分量を毎日みながら調整している。			
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	食後に口腔ケアをきちんと行う。			

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	時間を見てそれぞれにあった排泄対応で利用者様のトイレ誘導、おむつ交換を行っている。	リハビリパンツやおむつを使用しているが、排泄パターンを記録し、早めに声かけをしてトイレ誘導している。日中の排泄はトイレ誘導を中心に、自立に向けた支援をしている。	
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	繊維のあるものを食事に出せるように工夫している。		
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	週2日の入浴を毎日の様子を見ながら入浴できるように計画し支援している。	入浴は、午後の時間帯に利用者1名と職員1名で会話をしながらのゆっくりとした入浴を実現している。入浴剤は、季節を感じるゆず湯や菖蒲湯等にして、入浴を楽しむ工夫をしている。	
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	一人ひとりが夜間良眠できるように環境づくりをする。		
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	個別の薬の処方により服薬の支援をしている。		
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	洗濯物たたみや行事など気分転換できるように支援している。		
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	本人の希望を尊重しながらそれぞれの季節に合わせて計画して外出の機会を作っている。	桜の開花や紅葉の時期に出かけることや、年始には神社へお詣りに出かけている。普段は、事業所周辺を散歩することや、隣接している施設を利用している知人との交流を支援している。	

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
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	預り金から必要な時に支払う。		
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	電話や手紙のやり取りの支援をしている。		
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	明るくなる飾りをつけて活気づける。	居間兼食堂の天井は高く、照明により明るく、広々している。共用空間は遅番職員が掃除を行い、居室は職員と本人と一緒に掃除をしている。台所からは食堂にいる利用者の様子がわかり、会話ができる。食事中はテレビを消して、会話や食事に集中できる食事環境に努めている。	
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	それぞれが過ごせる居場所づくりを行う。		
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	安心して過ごせる場所づくりとして馴染みのあるものを置いたり手作りカレンダーや写真を掲示している。	居室には、洗面台やクローゼットが設置され、衣類等の整理がされている。空調設備と温・湿度調節は、その日の気温をみて職員が管理している。自宅からの持込みは自由であり、家族の写真やテレビが設置され、落ち着いて過ごせる居室に整えられている。	
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」「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	自室にはっきりと名前を書いている。		