

1 自己評価及び外部評価結果

【事業所概要(事業所記入)】

【事業所概要／事業所記入】			
事業所番号	2390900021		
法人名	株式会社フレンズホーム		
事業所名	グループホームフレンズハウス古新町 ユニット2		
所在地	愛知県名古屋市中熱田区古新町2丁目72番地		
自己評価作成日	令和6年 8月28日	評価結果市町村受理日	令和7年3月13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 https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/23/index.php?action=kouhyou_detail_022_kani=true&JigyosvoCd=2390900021-00&ServiceCd=320&Type=search

【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『サークル・福寿草』
所在地	愛知県名古屋市中熱田区三本松町13番19号
訪問調査日	令和6年10月11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)】

ユニット2では、猫を飼っており利用者様が猫に触り喜ばれている笑顔が見れているといった毎日の癒しの空間作りに努めています。また毎日の充実した生活を送って頂ける様行事毎やレクリエーションの開催を行い退屈なく過ごして頂ける様支援を行っています。

【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)】

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くらいが 3. 利用者の1/3くらいが 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 (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、活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	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。	・毎月ユニット会議を開催し、事業所の固定理念と短期理念(3ヶ月毎に設定)を復唱し理念の評価を職員間で行い情報共有をし実践に繋げている。		
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。	・町内で開催されている行事(いきいきサロン・町内カラオケ・秋祭り等)が開催されており、積極的に参加している。また月に一度の夜間パトロールにも参加し情報交換を行っている。		
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。	・月に一度開催されている夜間パトロールに参加した際町内の方から認知症に対する質問があった際はお答えしています。		
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。	・2カ月に一度運営推進会議を開催している。町内の方や支援員、利用者様も参加して頂き、意見や情報交換を行っている。		
5	(4)	○市町村との連携 市町村担当者と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。	・区役所の担当の方と密に連絡を取り相談や意見の交換を行い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「介指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。	・日中は玄関や居室内の施錠は行っていません。夜間に関しては、防犯上玄関の施錠を行っています。また身体拘束を行わないよう3ヶ月一度内部研修を開催し身体拘束を行わない様に取り組んでいます。		
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。	・外部での研修は参加出来ていませんが、内部での虐待予防の研修を開催し周知を行っており、虐待をしない取り組んでいます。		

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
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。	・現在権利擁護を利用されている利用者様が居られる為定期的に権利擁護に関する勉強会を開催しており周知に励んでいます。		
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。	・契約時にご家族様やご本人様の要望や不安事を事前にお伺いし、当施設でのケアの方法をご家族様、ご本人様に説明をし同意を頂いた上で契約を結んでいます。		
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。	・定期的にご家族様と連絡を取り、ご家族様の意見や要望をお伺いし対応を行っている。また玄関に意見箱の設置をしている。		
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。	・月に一度会議を開催し職員一人ひとりに対し議題の提案をして頂き、施設運営に反映している。また会議で言えない内容に関しては個別で内容を伺う場を設けている。		
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。	・管理者を通じ勤務状態や態度、やる気等評価し事務局に報告し給与の反映し職場環境の改善に努めている。		
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。	・施設内で小規模に行える研修の場を設けている。定期的に研修の開催を行い、新しい職員、現職に問わず研修に参加して頂きケアの向上、力量の把握に努めている。		
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。	・外部研修に参加した際外部先の方と情報交換や交流を深め、実践に取り入れ活用している。また外部先での研修開催時は積極的に参加している。		

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	
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。	・入居される前に情報収集として、アセスメントを行っている。また入居時24時間シートを使用し職員間で情報交換を行い共有しケアに繋げている。		
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。	・入居前からご家族様やご本人様と事前に面談を行い不安事や要望をお伺いしご家族様やご本人様に寄り添いながら信頼関係を築いている。		
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。	・入居前から施設や病院等から情報収集を行い、ご家族様からも情報をお伺いしている。またご本人様やご家族様からの要望があった際はケアプランにも取り入れ、同意のもとで必要に応じサービスの提供を行っている。		
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。	・入所後、他利用者様含め一緒に過ごしていかれる仲間同士信頼関係を築き、協力し合いご本人様が出来る事を努め助け合いながら生活をしています。		
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。	・入所後もご家族様と連絡、連携を取りながら共に利用者様の支援を行っています。またご家族様の面会時、日頃の状態や状況を報告しお互いに情報交換を行っている。		
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。	・馴染みの方が面会に来られる機会は殆どありません。		
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。	・利用者様一人ひとり孤立しない様レクリエーションの提供を行っています。また各フロア一同士信頼関係を築ける様合同で行事を定期的に行い交流を図っています。		

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
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。	・退去されてからご家族様からの連絡はありませんが、何等かの相談事があった際は対応、支援を行っています。こちらからの連絡は取れていません。		
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。	・利用者様とコミュニケーションを図る中希望や意向の把握に努め支援を行っている。また日頃の感染症対策として職員、利用者様共にマスクの着用を行っている。		
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。	・入居前より情報収集を行っているが足りない分に関してはご本人様やご家族様と連携を密に取り情報収集を行い記録に残し把握に努めている。		
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。	・一人ひとりの一日の様子を記録に残し、職員同士で日中、夜間帯、日頃の状態を交換し情報共有、収集を行い現状の把握に努めている。		
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。	・定期的カンファレンスやモニタリングを行っている。また利用者様、ご家族様の意見もお伺いしケアの方針を説明、同意のもとケアプランの作成を行っている。		
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。	・各利用者様の個別記録に一日の様子、情報(出来事)を記載しまとめ各利用者毎ファイリングしており職員間でいつでも閲覧可能にしている。また閲覧をした際の気づき等を共有し見直しに取り組んでいる。		
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。	・基本的にはご家族様に依頼をしている。急変時や必要に応じ施設側が対応を行っており、また必要な物品等はお預かりしているお小遣いで職員が購入している。		

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
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。	・毎月開催されているいきいきサロン・町内カラオケや訪問理美容、訪問歯科、訪問マッサージ、訪問眼科等を利用しています。		
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。	・2週間に一度協力医療機関の主治医の往診を受けています。また必要であれば以前のかかりつけ医の往診を受ける事ができます。		
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。	・2週間に一度協力医療機関の看護師に健康管理の為往診を受けている。現場職員の気づき等を看護師に相談をしアドバイスを頂き利用者様の日頃の体調変化の気づきに努めている。		
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。	・入院時には、介護サマリーを作成し情報提供を行っている。感染症もある為面会や退院時のカンファレンスが規制されている場合はソーシャルワーカーとの連絡を密に取り情報交換収集を行っている。		
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。	・当施設では医療行為や終末ケアの対応を行っていない為重度化する手前、ご家族様や提供医療機関と相談をし、ご家族様の意見のもと適切なケアの方針を決めサービスの提供を行っている。		
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。	・緊急時のマニュアルの作成はしてあり職員も把握に努めている。また定期的に緊急時の対応や判断が出来る様勉強会を開催し職員のスキルアップに努めている。		
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。	・地震や津波、火災を想定した避難訓練を年に4回行っている。また災害時には地域の方の協力をお願いする方を決めています。		

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
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。	・一人ひとりの人格を尊重しプライバシーを損ねない様心掛けています。また利用者様の情報を交換する際は名前を出さず、部屋番やイニシャルを使い情報交換を行っている。		
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。	・利用者様の意志決定を優先し、意思表示が出来る様にしています。また自己にて意思表示が出来ない方に関しては職員と一緒に選んで頂く等の支援を行っています。		
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し、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決まっていますが、一人ひとりの生活リズムを大切にその日の体調を考慮した上で一日を過ごして頂く支援を行っています。		
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。	・自己決定が出来る利用者様に関してはご自身で選んで頂いています。自己決定が出来ない利用者様に関して職員と一緒に選んで頂いています。		
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。	・好き嫌いやアレルギー等を考慮した上で食事作りを行っています。また嚥下機能の低下した利用者様に関しては食事形態を変更し美味しく楽しく食事を摂って頂ける様支援をしています。		
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。	・当施設では管理栄養士が居ない為職員間でメニュー作りを行っています。またメニューを作成する際は栄養が偏らない様工夫をしメニュー作りをしおり、一日を通し食事量、水分量の管理を行っています。		
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。	・起床時の口腔ケアや毎食後の口腔ケアを行っております。また自己にて行えない方に関してはお手伝いをさせて頂き口腔内の清潔保持に努めています。		

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
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。	・排泄の記録を一日を通し各利用者様毎に記録に残しています。必要に応じ声掛けで時間置きに誘導を行ったり、リハビリパンツ、パットの使用をしたりと利用者様の状態のあった支援を行っております。		
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。	・起床時に冷水や牛乳等を必要に応じ提供をしています。また毎日の日課としてラジオ体操やストレッチを行い腸内運動をし予防に努めています。		
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。	・入浴の時間は決まっているが、入浴の順番を考慮する等平等に入浴を楽しんで頂ける様に入浴支援を行っている。また利用者様の状態に応じ必要であれば清拭対応も行っています。		
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。	・日中は散歩やレクリエーションの等を取り入れ活動的に過ごして頂き夜間しっかり睡眠をして頂ける様努めています。また日中に休みたい方に関しては自由休んで頂いております。		
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。	・個々に薬情のファイリング等行い、職員全員が関わり薬の効果や副作用についての把握に努めています。また処方薬の変更があった際には記録に残し、職員全員で情報を共有をしています。		
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。	・利用者様毎に出来る範囲でお手伝い等の役割分担を行っており気分転換に楽しんで頂ける様支援をしています。		
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。	・町内を散歩しに行ったり、車を使い庭園に行ったりと外出支援を行っています。また感染対策として日頃のマスクの着用、帰施後のアルコール消毒やうがいを行い感染対策を行っています。		

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
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。	・必要とされている利用者様に関しては多少のお金をご自身で管理されている方がいらっしゃいます。また買い物に行ける利用者様に関しては職員も同行しお菓子等を購入されています。		
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。	・利用者様からはお手紙を書く支援は出来ていません。ご家族様やお友達からの電話があった際は日頃の様子等をお伝えする、直接ご本人様になる等を行っています。		
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。	・リビングや玄関などは季節の飾り付けや行事毎の写真等を展示、提示しています。		
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。	・利用者様同士の関係を考慮しながら席の配置を行っています。また共用スペースにはソファがある為利用して頂いております。		
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。	・入居時の際には、自宅で使い慣れた家具等を持ち込まれている利用者様もいられます。過ごしやす空間になる様努めています。		
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。	・利用者様にも分かり易く物の配置やトイレ、居室などの貼り紙をし、利用者様に分かり易い様にしています。		