

ホーム名：グループホーム 片町苑 (3F)						
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として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近づけている	内部研修等で理念について再確認し合う事により具現化に努めている。特に新入職者には、入職時にプリントを渡し理念を理解してもらっている。来訪者にも認知して頂く為、フロア入口に提示している。			
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	年間行事には、体調や状態を考慮して、出来る限り利用者と共に参加させて頂いている。だんじりや盆踊りは、利用者も大変喜ばれ、毎年楽しみにしておられる。			
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	事業所全体として、ホーム長を中心に取り組んでいる。地域の方から受けた認知症等に対する相談ごとには精神誠意お答えしている。			
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	2か月に1回行われる運営推進会議には、フロアリーダー又は代表の職員が参加し、地域の様子や行事予定、苑の報告などの情報交換と交流を行っている。またその内容を他の職員に報告し共有している。			
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。	家族等からの質問で不明な点があれば、ホーム長やケアマネージャーに報告し、助言や解決方法を教えて頂いている。			
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しないケアに取り組んでいる	今まで身体拘束を行った事はなく、内部研修等でも十分周知徹底されている。身体拘束を行わない介護をカンファレンスやサービス担当者会議で議論し、実践に移している。			
7		○虐待防止の徹底 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ない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	内部研修では、虐待について定期的に学習しているが、日常のケアの中で、不明な点があればホーム長やケアマネージャーに相談し不適切なケアの排除にも努めている。			
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人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	フロアリーダー等が外部研修で学んだ事を、フロア会議や全体会議で報告し、全職員の権利擁護に関する制度への意識と理解を高めている。			
9		○契約に関する説明と納得 契約の締結、解約または改定等の際は、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	重要事項説明書、利用約款については、主にホーム長とケアマネージャーが行っているが、フロアリーダーも内容を理解し家族の質問には出来る限り返答出来る様準備している。			

10	<p>○運営に関する利用者、家族等意見の反映</p> <p>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</p>	<p>各職員が日ごろから家族とコミュニケーションをとるよう心がけており、些細な事でも相談頂ける関係性を築くよう努めている。またフロア入口に意見箱も設置している。出された意見は、すぐにホーム長やケアマネージャーに報告している。</p>		
11	<p>○運営に関する職員意見の反映</p> <p>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、それらを反映させている</p>	<p>フロア会議や全体会議、毎日の朝礼等で職員の意見を言える場所を提供している。また個人的に上司との面談の機会も設けられている。</p>		
12	<p>○就業環境の整備</p> <p>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</p>	<p>代表者は、日常的に全職員が向上心を持って働けているかの現状把握に努めている。また、必要に応じ個人面談などの機会を設け、職場環境や条件の整備を検討している。</p>	/	/
13	<p>○職員を育てる取組み</p> <p>代表者は、管理者や職員一人ひとりのケアの実際の力量を把握し、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</p>	<p>新入職員に対して3期間の行程で基本から応用までレベルを配慮し、担当職員が育成指導を行っている。また、全職員には研修担当者が日々の業務で必要と思われる内容を中心として毎月内部研修を行っている。</p>	/	/
14	<p>○同業者との交流を通じた向上</p> <p>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、相互訪問の活動を通じて、サービスの質を向上させていく取組みをしている</p>	<p>地域包括主催で同業者とのネットワークの構築が図られており、更に都島宿泊連絡会の設立により同業者間での職員育成や会合による問題共有等を行っている。また、全国認知症グループホーム協会のホームページなどから情報収集し、サービスの質の向上に繋げている。</p>	/	/

## II 安心と信頼に向けた関係づくりと支援

15	<p>○初期に築く本人との信頼関係</p> <p>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</p>	<p>見学や相談に来られた方には、ありのままの現況を見て頂き、質問や疑問にも個人情報に配慮した上で包み隠さずお答えし、納得して入居頂ける様対応している。</p>		
16	<p>○初期に築く家族等との信頼関係</p> <p>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、本人の安心を確保するための関係づくりに努めている</p>	<p>施設入居に際し、環境が変わる事への本人や家族の不安が少しでも和らぐよう、一つ一つの疑問にお答えしている。</p>		
17	<p>○初期対応の見極めと支援</p> <p>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</p>	<p>本人、家族の話をよく聞き、一番必要な援助は何かを見極め、ホーム長やケアマネージャーを交え話し合った上で、状況に応じた適切なサービスを提供している。</p>		
18	<p>○本人と共に過ごし支えあう関係</p> <p>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</p>	<p>介護度の高い方も、居室で一人で過ごす時間が長くない様、日中はフロアに出てきて頂き、他者とコミュニケーションが取れる様配慮している。</p>		
19	<p>○本人と共に過ごし支えあう家族との関係</p> <p>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</p>	<p>面会時の近況報告以外にも、毎月手紙や写真を郵送することで、なかなか来苑出来ない家族にも本人の様子が分かるように努めている。家族参加が可能な行事は、積極的にお誘いし一緒に時間を過ごす事で、本人との関わりを深めて頂いている。</p>		
20	<p>○馴染みの人や場と関係継続の支援</p> <p>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</p>	<p>本人の体調や認知症の状態を見ながら、気分転換や生活リズムを整える為、可能な限り外出援助を行っている。面会者には気持ちよく来苑頂ける様、挨拶等職員の対応にも気を配っている。</p>		
21	<p>○利用者同士の関係の支援</p> <p>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</p>	<p>認知症による不穏や徘徊などの行動が見られた場合、他の利用者に影響が及ばない様、声掛けや介助方法の工夫で対応している。また認知症が軽度な利用者には、レクリエーション等を通し、お互いに関わりが持てる様支援している。</p>		
22	<p>○関係を断ち切らない取り組み</p> <p>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</p>	<p>退所後も届いた郵便物など、家族に連絡しお届けしている。また、入院先には各職員がそれぞれ面会に行き、状況を報告し合っている。</p>		

### 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	日ごろから、ご本人の表情や行動を観察し、想いを汲み取るよう努めている。本人の想いに沿った対応ができるようご家族から情報を得たり、担当職員などで随時カンファレンスなどを開催し支援している。		
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る	アセスメントにより集めた情報を入居前より職員全員で共有し、生活歴や馴染みの暮らし方等を把握した上で介助に当たる事で、なるべく早くホームでの生活に慣れて頂ける様努める。		
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	特に、認知症状の重度な利用者について表情や普段との状態比較に努め、個人のケースファイルへの記録や職員間のコミュニケーションによる情報交換を通じ、一人ひとりの暮らしの現状を総合的に把握するよう努めている。		
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	計画作成担当者がモニタリングやサービス担当者会議、ケアカンファレンスを通し話し合った、本人、家族、介護職員、主治医、看護師等の要望や意見を元に、計画作成担当者がケアプランを作成している。		
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	日常の様子やケアの実践等は、個人カルテに記録している。特に重度の認知症利用者に関しては、より詳細な記録を残し、全職員が現況を把握出来る様努めている。また、随時ケアカンファレンスを行い記録を回覧している。		
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、既存のサービスにとられない、柔軟な支援やサービスの多機能化に取り組んでいる	認知症の進行度合いによって、他フロア利用者との交流を含め、現在の状況に拘らないケアを提供している。		
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	散歩などでの子供との交流は、利用者にとっても大きな喜びとなり、お祭りや盆踊りへの参加も季節感を味わえる貴重な体験となっている。		
30	11	○かかりつけ医の受診診断 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	同法人の救急指定病院がかかりつけ医である為、夜間の急変にも即時対応でき、家族には安心出来るとの言葉を頂く事が多い。日常の健康管理も定期受診により早期発見に繋がっている。		
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支援している	定期的にかかりつけ病院からの訪問看護が行われている為、受診相談や経過観察を行え、看護師が常駐していない不安が解消され、利用者にもより良いケアを提供できる。		
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	入退院に際して、利用者にとって最善の対処になるよう、十分医療と連携し家族との相談の場を設けている。過去に検討を重ねた結果、病院よりホームに戻り状態が改善したケースがあった。		

33	12	<p>○重度化や終末期に向けた方針の共有と支援</p> <p>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</p>	<p>契約時に「重度化における指針」「延命に対する意思決定書」を用い、苑や法人の対応を詳細に説明し、入所後の対応についてご本人やご家族の明確な意思が確認できるようにしている。また、「延命に対する意思決定書」の見直しや変更など、個別面談時などの機会を通じ、都度相談に応じる体制は整えている。</p>		
34		<p>○急変や事故発生時の備え</p> <p>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</p>	<p>内部研修を通し、緊急時の対応を定期的に学んでいる。夜間帯は職員の配置が少ない為、特に夜勤勤務をする職員には、個別に指導している。</p>	/	/
35	13	<p>○災害対策</p> <p>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</p>	<p>年2回の避難訓練（内1回は夜間の避難）を実施しており、消防機関からの助言や、地域の災害対策情報や非常口・避難経路・避難方法等を職員に周知徹底し緊急事態に備えている。また年1回運営推進会議で地域防災について具体的な対策の話し合いを相互で確認している。</p>		

#### IV. その人らしい暮らしを続けるための日々の支援

36	14	<p>○一人ひとりの人格の尊重とプライバシーの確保</p> <p>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</p>	<p>全職員が、内部研修やディスカッションを通じ、人格の尊重やプライバシーの確保に関して理解を深める機会を持ち実践している。各利用者の誕生日に外食したり、個別に外出する機会を設けパーソナルな時間を提供している。</p>		
37		<p>○利用者の希望の表出や自己決定の支援</p> <p>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</p>	<p>認知症状の重度な利用者については言葉などで表出しにくい部分がある為、御家族や生活歴や日頃の状況より推測し対応している。</p>		
38		<p>○日々のその人らしい暮らし</p> <p>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</p>	<p>食事、排泄、入浴等全介助を必要としている利用者が多い為、職員ペースの介助とならない様、日ごりの様子観察や記録により、個々のペースで介助出来る様努めている。</p>		
39		<p>○身だしなみやおしやれの支援</p> <p>その人らしい身だしなみやおしやれができるように支援している</p>	<p>季節感のある服装を考慮し、ボタンが外れていたり、食べこぼしなどの汚れが無いが、常に注意している。</p>		
40	15	<p>○食事を楽しむことのできる支援</p> <p>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</p>	<p>嚥下や口腔内に問題のある方には、それぞれに合わせた食事形態で提供し、誤嚥防止配慮の上、出来るだけ美味しく食事をして頂ける様工夫している。</p>		
41		<p>○栄養摂取や水分確保の支援</p> <p>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、集会に応じた支援をしている</p>	<p>生活票に各利用者の食事量、水分量を記入し摂取量の把握に努めている。水分摂取時、誤嚥やむせ込みが見られる利用者には、とろみをつけたり、ゼリー状飲料を提供したりと個別に対応している。</p>		
42		<p>○口腔内の清潔保持</p> <p>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</p>	<p>必要な方は訪問歯科診療や支診を行い、毎食後一人ひとりの状態に合わせて口腔ケアを実施している。また口腔衛生管理体制加算を取得し、毎月歯科医による研修、指導や毎週歯科衛生士による管理を行っている</p>		
43	16	<p>○排泄の自立支援</p> <p>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</p>	<p>排泄チェック表を活用し、各利用者の排泄パターンにより、適宜職員から声かけや誘導を行っている。可能な限りトイレでの排泄を維持出来る様支援している。</p>		
44		<p>○便秘の予防と対応</p> <p>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</p>	<p>排便状況を記録し、排便のパターンを把握する。また、便秘薬などの利用も主治医に相談し調節しながら服用している。</p>		
45	17	<p>○入浴を楽しむことができる支援</p> <p>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、個々に応じた入浴の支援をしている</p>	<p>立位が困難な利用者に対しても、二人介助で湯船に入って頂く等、各利用者のADLに合わせて個別に対応している。</p>		
46		<p>○安眠や休息の支援</p> <p>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</p>	<p>日中は傾眠防止の為、なるべくフロアで過ごして頂いている。また季節により、散歩や買い物などの外出も積極的に取り入れ、日中の活性化を支援することで生活リズムを整えている。</p>		

47	<p>○服薬支援</p> <p>一人ひとりが使用している薬の目的や副作用、用法や要領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</p>	<p>各利用者別に薬ファイルを設け、決められた職員がセットしチェック票に押印、他者の薬と混同しないように個別管理している。、配薬した職員はチェック票の別欄に押印し、最後にチェック票とファイルのダブルチェックを行い、誤薬を防止している。</p>		
48	<p>○役割、楽しみごとの支援</p> <p>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</p>	<p>各利用者の状態に合わせて、レクリエーション内容を考え、出来る事、喜んで頂ける事に参加して頂いている。</p>		
49	<p>○日常的な外出支援</p> <p>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支援している</p>	<p>夏の暑い日や、冬の寒い日はドライブを行い、その他気候の良い時等は買い物・散歩などを通じ、生活リハビリ・日光浴・外気浴等を頻回に行っている。また、誕生会や季節行事など出来るだけ季節や環境を感じられるよう外出行事を行っている。</p>		
50	<p>○お金の所持や使うことの支援</p> <p>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</p>	<p>可能な限り本人にお金を持っていただけるよう支援することで精神的な安定を図り、利用者の力やご希望に応じた支援を行っている。</p>		
51	<p>○電話や手紙の支援</p> <p>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</p>	<p>絵手紙を制作できる方には書いて頂き、家族に郵送している。希望があれば、施設の電話を利用して頂き、家族と連絡を取って頂いている。</p>		
52	<p>○居心地のよい共用空間づくり</p> <p>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</p>	<p>認知症による不穏な状態を招かない様、共同スペース、特にリビングでは、大きな物音や騒がしい話し声、ざわついた雰囲気にならない様に、落ち着いた環境作りに配慮しながら、所々にレクリエーションをとり入れ、メリハリを付け活性化も促している。</p>		
53	<p>○共用空間における一人ひとりの居場所づくり</p> <p>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</p>	<p>自己のペースで居室内で過ごされている利用者には、リビングに出てくる事を強要せず、食事やおやつ等の日課で他者とコミュニケーションを摂って頂く様、個別対応を行っている。</p>		
54	<p>○居心地よく過ごせる居室の配慮</p> <p>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をを活かして、本人が居心地よく過ごせるような工夫をしている</p>	<p>認知症が進行している利用者に関しては、転倒や誤食の危険を考慮し物を置けない場合もあるが、なるべく本人の馴染のものがおける様援助している。また、苑の行事での写真なども居室に掲示し家族面会時に気軽に観て頂ける様配慮している。</p>		
55	<p>○一人ひとりの力を活かした安全な環境づくり</p> <p>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</p>	<p>施設内は全面バリアフリーであり、車いす、歩行器等の通行に支障のない幅員を確保し、滑りにくい塩化ビニールにて転倒の未然防止にも配慮している。</p>		

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	○	①ほぼ全ての利用者の ②利用者の3分の2くらいの ③利用者の3分の1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	○	①毎日ある ②数日に1回ある 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	○	①ほぼ全ての利用者が ②利用者の3分の2くらいが ③利用者の3分の1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みられている	○	①ほぼ全ての利用者が ②利用者の3分の2くらいが ③利用者の3分の1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	○	①ほぼ全ての利用者が ②利用者の3分の2くらいが ③利用者の3分の1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	○	①ほぼ全ての利用者が ②利用者の3分の2くらいが ③利用者の3分の1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	○	①ほぼ全ての利用者が ②利用者の3分の2くらいが ③利用者の3分の1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聞いており信頼関係ができている	○	①ほぼ全ての利用者として ②利用者の3分の2くらいと ③利用者の3分の1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きている	○	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	○	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
66	職員は生き生きと働いている	○	①ほぼ全ての職員が ②職員の3分の2くらいが ③職員の3分の1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3分の2くらいが ③利用者の3分の1くらいが ④ほとんどいない
68	職員からみ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ほぼ全ての家族が ②家族の3分の2くらいが ③家族の3分の1くらいが ④ほとんどできていない