# 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	4270300520			
法人名	有限会社 プロスタ			
事業所名	グループホーム心			
所在地	E地 長崎県島原市緑町9177-5			
自己評価作成日	平成29年7月30日	評価結果市町村受理日	平成29年10月23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 <a href="http://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/42/index.php">http://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/42/index.php</a>

#### 【評価機関概要(評価機関記入)】

利用者は、その時々の状況や要望に応じた柔軟

62 な支援により、安心して暮らせている

(参考項目:28)

評価機関名	関名 特定非営利活動法人 ローカルネット日本評価支援機構				
所在地	長崎県	島原市南柏野町3118-1			
訪問調査日	平成29年9月21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)】

市内でありながら、四季の移り変わりを感じられる場所に立地しています。 利用者様一人一人に向き合い、個々の意思を尊重しながらケアに取り組んでいます、又、筋力低下や 誤嚥性肺炎を予防する為に、毎日、軽い運動と口腔体操を取り入れています。

# 【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)】

当ホームは閑静な住宅地の一角にあり、商業施設や医療施設など様々な社会資源も近隣に点在する中で、住み慣れた環境を提供したいとの代表者の想いを実現する為に取り組まれていることが窺える。入居者の健康管理には特に力を入れられており、水分摂取量については一日の平均値、一か月毎単位をグラフ化し、職員の入居者に対する健康維持の意識付けが図られている。ホーム内には中庭があり、入居者の気分転換を兼ね、そこで軽食する機会を設けるなど入居者の楽しみとなっていることが窺える。代表者の想いを実現するためには代表者家族や職員の協力は不可欠であるが、今回の訪問調査で団結した取り組み姿勢を窺うことができ、今後が楽しみなホームといえる。

#### 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 取り組みの成果 取り組みの成果 項目 項目 ↓該当するものに〇印 ↓該当するものに○印 1. ほぼ全ての利用者の 職員は、家族が困っていること、不安なこと、求 1. ほぼ全ての家族と 職員は、利用者の思いや願い、暮らし方の意向 2. 利用者の2/3くらいの めていることをよく聴いており、信頼関係ができ 2. 家族の2/3くらいと 56 を掴んでいる 63 3. 利用者の1/3くらいの ている 3. 家族の1/3くらいと (参考項目:23.24.25) 4. ほとんど掴んでいない (参考項目:9.10.19) 4. ほとんどできていない 1. 毎日ある 1. ほぼ毎日のように 利用者と職員が、一緒にゆったりと過ごす場面 **通いの場やグループホームに馴染みの人や地** 2. 数日に1回程度ある 2. 数日に1回程度 57 がある 64 域の人々が訪ねて来ている 3. たまにある 3. たまに (参考項目:18,38) (参考項目:2,20) 4. ほとんどない 4. ほとんどない | 1. ほぼ全ての利用者が 運営推進会議を通して、地域住民や地元の関 1. 大いに増えている |利用者は、一人ひとりのペースで暮らしている 2. 利用者の2/3くらいが 係者とのつながりが拡がったり深まり、事業所 2. 少しずつ増えている の理解者や応援者が増えている (参考項目:38) 3. 利用者の1/3くらいが 3. あまり増えていない 4. ほとんどいない (参考項目:4) 4. 全くいない 1. ほぼ全ての利用者が 1. ほぼ全ての職員が 利用者は、職員が支援することで生き生きした 2. 利用者の2/3くらいが 職員は、活き活きと働けている 2. 職員の2/3くらいが 59 表情や姿がみられている 3. 利用者の1/3くらいが (参考項目:11,12) 3. 職員の1/3くらいが (参考項目:36.37) 4. ほとんどいない 4. ほとんどいない 1. ほぼ全ての利用者が 1. ほぼ全ての利用者が 利用者は、戸外の行きたいところへ出かけてい 職員から見て、利用者はサービスにおおむね満 2. 利用者の2/3くらいが 2. 利用者の2/3くらいが 60 る 67 足していると思う 3. 利用者の1/3くらいが 3. 利用者の1/3くらいが (参考項目:49) 4. ほとんどいない 4. ほとんどいない 1. ほぼ全ての利用者が 1. ほぼ全ての家族等が 利用者は、健康管理や医療面、安全面で不安な 職員から見て、利用者の家族等はサービスにお 2. 利用者の2/3くらいが 2. 家族等の2/3くらいが 61 く過ごせている 68 おむね満足していると思う 3. 利用者の1/3くらいが 3. 家族等の1/3くらいが (参考項目:30,31) 4. ほとんどいない 4. ほとんどできていない 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	外項目		自己評価	外部評価	西
己	部		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 .3	里念し	こ基づく運営			
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	朝礼の冒頭で、管理者、職員全員でを唱和し理念の共有に努めている。	全職員で作り上げた理念を毎朝礼時に唱和し、職員にとって入居者は自分の親同然との想いを念頭に、明るく、楽しく過ごせるような支援に努められている。	
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	地域の町内会に加入しており町内のイベント等にも参加させてもらい交流をはかっている。	自治会に加入し、回覧板などで情報は把握しており、催事などその都度参加している。ホームより町内会長、民生委員を通じ、相談等の働きかけも行っているが実現には至っていない。	
3		活かしている	2ケ月に1回発行する広報誌を町内会の回 覧板に入れてもらい地域の方々に理解を得 ています。		
4	, ,	〇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	からの意見や助言をサービスに活かしてい	年度末に次年度の議題を決定しテーマに沿った意見交換が行われている。運営推進メンバーの意見で高齢者向け体操のCD購入を検討する等、活性化した会議を開催されている。	
5		の実情やケアサービスの取り組みを積極的に伝え	疑問点がある際は、市町村に電話、または、 窓口に出向き、助言・指導をして頂き、問題 解決に向けて協力して頂いています。	三市合同の広域圏指導、給付係とは頻繁に相談し 助言を得ている。毎年集団指導等にも積極的に参 加しており関係性は良好である。	
6		○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	管理者・職員は、介護現場において身体拘束の禁止事項を再確認しながら、ケアに取り組んでいいます。	身体拘束はしないとの職員の意識は高い。研修も 随時受講されており、スピーチロックについては今 後も職員間で注意しあっていくとの事である。	転倒等事故防止の目的で鈴を使用中の入居者が一名在籍されています。危険防止上の対応であるが身元引受人への使用方法等の説明と承諾は必要と考えます。ご検討をお願いします。
7			管理者・職員は高齢者虐待関連の研修会に 積極的に参加し、正しい知識を身につけ虐 待防止に努めています。		

自	外	項目	自己評価	外部評価	ш
自己	部		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		〇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	管理者は後見制度について学んでおり支援 できるような体制をとっています。		
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	契約内容を納得いくまで説明し、理解して頂いています。 改定等の際もその都度、説明しています。		
10	(6)	〇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	意見箱を設置しており、意見・要望を表せる 環境をつくっています。	家族に対し代表者宛のアンケートも実施される等意向把握への意識は高い。入居時に各種相談窓口の説明も為されているが特段の意見はない。家族等の面会時の要望等は、生活記録に残されている。	
11	(7)	〇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	毎日の朝礼時間に、意見を聞く時間を設けています、又、それ以外でも提案があれば 職員全員で話し合い反映させています。	毎日朝礼時及び毎月末の職員会議のほか、随時 意見交換が行われている。勤務体制、法人間の人 事異動時等も職員の意向を尊重するよう努められ ている。	
12		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	充分になされている。		
13		〇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	び掛けている、研修会で学んだ内容を報告		
14		〇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	月1回開催される、島原市グループホーム 連絡協議会の会議に出席させてもらい意見 交換などで交流をはかっています。		

自	外	項目	自己評価	外部評価	西
自己	部	–	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 . <b>2</b>	え心と	【信頼に向けた関係づくりと支援 ○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	カンファレンスを通じて関係づくりに努めています。		
16		〇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	充分に努めている		
17		〇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	充分に努めている		
18		〇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	大まか努めている		
19		〇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	すべてとは言い難い		
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	支援に努めている	入居時の情報は生活記録に記入し、支援に役立 てるよう努められている。家族行事については家 族の協力を受け実施されており、代筆、電話取次 も行われている。	家族訪問時の聴き取りや入居者支援の中で把握した情報等については職員間で共有するためにも記録に残し、支援に役立てるよう今後の取組みに期待します。
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	努めて、退所後にも家族との関係を大事に して、ホームでの催しの案内等をしている。		

自己	外	項目	自己評価	外部評価	<u> </u>
	部	,	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			
		人らしい暮らしを続けるためのケアマネジメント			
23	(9)	〇思いや意向の把握 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	ほぼ努めている。	意思表示の困難な入居者の思いは職員の声掛けに対する表情や態度により判断するよう努められている。問題行動のある入居者の原因把握についてミーティングを行うほか医療機関とも話し合われている。	
24		〇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	今までの生活歴を幾度となく伺い、家族はも ちろんの事、友人関係まで把握するよう努め 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	管理者・職員は利用者の状態を常に観察しており状態把握に努めている。		
26	(10)	〇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ィアを反映し、現状に即 した介護計画を作成している	ケアマネジャーを中心に関係者と課題等を 話し合い介護計画を作成している。	入居者本人がホームで安心して暮らせることを念頭にモニタリングを通じ、担当者会議を経てケアマネが介護計画を作成されている。見直しは三か月毎であるが状況により随時検討されていることが窺える。	
27		〇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	業務日誌・個人の生活記録等で、情報の共 有がなされて、実践や計画の見直しがなさ れている。		
28		〇一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、その時々に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	身体状況では、個々の変化等があり既存の 衣服や肌着に不具合が生じた場合には、職 員のアイデアで手作りや補正し対応してい る。		

自己	外	項目	自己評価	外部評価	<u> </u>
	部		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		〇地域資源との協働 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	美しい環境を活かし散歩は勿論の事、外庭 でのランチなどを提供する事で暮らしを楽し む支援をしている。		
30	(11)	〇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	熱・怪我等が発生した場合管理者が駆けつ	入居前のかかりつけ医受診が多く、受診時は職員が同行されている。容態変化等家族への連絡は基本的に電話を活用されている。受診時は生活記録を持参されている。	
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	訪問介護会との契約で、深夜でも適切な相 談・治療を受けられるように支援している。		
32		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。	を取り合っている。		
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	家族との十分な話し合いが行われている。	終末期における家族の意向、医師の協力の下、同意書も作成済みである。同一敷地内の有料老人ホームでは看取りの実績があり、職員も指導を受けている。また、緊急時の連絡体制も整備されている。	
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	前年度は避難訓練と合わせて心肺蘇生法 の実技を学んでいる。		
35	(13)	〇災害対策 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日常的に防火管理及 び消火、避難訓練等を実施することにより、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。 また、火災等を未然に防ぐための対策をしている	マニュアルが作成されており、消防署立ち会 のもと年2回訓練をしている。	同一敷地内のデイサービスと有料老人ホーム合同で毎年2回、昼間、夜間想定の避難訓練を実施されており、うち一度は消防署立会いのもと行われている。入居者の情報は入居者毎にネームプレートを作成し、袋に入れ持ち出す事としている。ホームの立地上、自然災害対策にも力を入れられており、入居者と一緒に避難場所への移動訓練も実施済みである。	

自	外	項目	自己評価	外部評価	<u> </u>
己	部	2	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
		人らしい暮らしを続けるための日々の支援			
36	(14)	〇一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	概ね出来てはいるが、プライバシーを損ねる 言葉使いがあり、今後の課題である。	馴合いになり、言葉遣いが不適切と感じた時は管理者が臨機応変に指導するよう努められている。 言葉かけでは突然大声にならない等、声のトーン に注意されており、年長者として敬いを持った対応 に配慮するよう努められている。	
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	常識内での希望表現は出来る様にしている。		
38		〇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	基本的な生活時間は守ってもらい、あとは気 ままに生活できる。		
39		〇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	日頃から身だしなみには気がけており、外出 や誕生会などのイベント時にはお化粧のお 手伝いもしている。		
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、利用者と職員が一緒に準備 や食事、片付けをしている	個々の能力に応じて準備、片付けをしている、又、担当の職員が一緒に食事をしている。	近隣住民、家族より差し入れ等があり、新鮮な食材を使った季節料理を提供されている。メニューは調理担当職員が冷蔵庫内の材料を見て決定し、リクエスト食も可能な限り取入れるなど配慮されている。	
41		〇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カ、習慣に応 じた支援をしている	飲水するたびに摂取量を計測し一日の摂取量を数値化して、グラフによりひと目見て解かるようにしている。		
42		〇口腔内の清潔保持 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	朝・夕食後に口腔ケアの介助を行っている。		

自己	外	項目	自己評価	外部評価	<u> </u>
	部		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		の排泄や排泄の自立にむけた支援を行っている	個々の排泄時間を記録して、排泄を促し自 立に向けた支援をしている。	排泄パターンは生活記録に記入し、定時の声掛けでトイレ誘導されている。意思表示困難な入居者には日常生活の観察と臭いにより判断されており、失禁時の対応としては職員二名で浴室で全交衣されている。	
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	食事献立二おいて、野菜や海藻の食材を工夫して提供し、又、飲水量も目先を変えて摂取してもらい、医療機関との綿密な連携で薬の処方をしてもらっている。		
45	,	〇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	個々に沿った支援をしている。	入浴順はローテーションで決定、公平性に配慮しており身体状況に併せスタッフ二名での介助も行っている。異性介助についても問題のある入居者はおられない。	
46		〇安眠や休息の支援 一人ひとりの生活習慣やその時々の状況に応じ 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	居室のベッドは、常時横になれるようセットし てある。夜間帯は安眠できるように職員が見 回る支援をしている。		
47		〇服薬支援 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	個々の薬の違いを説明して、理解して頂い ている。		
48		〇役割、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	茶わん拭きや洗濯物たたみ等持てる能力を 使って貰い、共同生活での役割を果たす慶 びで気分が良くなるようにしている。		
49	. ,	〇日常的な外出支援 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	外出希望があれば、職員のシフトを調整してなるべく出来る様にしている、対応困難な場合は家族と相談して協力して頂く。	近隣のスーパーや美容院等の外出時は職員が同行されている。好天時は車椅子を使ってホームの近くを散歩する機会も設けている。病院受診の帰りに買物等で立ち寄る事もある。	

自	外	項目	自己評価	外部評価	<u> </u>
自己	部		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		〇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	入居者の能力に合わせて希望者には所持 金を持たせており、使用時の支援を家族と 相談しながら行っている。		
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をしている	施設の子機電話を使用して頂きなるべく本 人の声で対応されるように支援している、手 紙の場合は職員の介助にて支援している。		
52	(19)	〇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	に工夫している、掲示物においては、不快な	リビング <sup>*</sup> 壁面の掲示物は季節毎の草花、行事物を飾り、入居者へ季節感を感じてもらえる取組みが窺える。天窓があり採光が良く、網戸を付けた窓の開閉で、風通しの良い共用空間づくりがなされている。	
53		〇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エ 夫をしている	ソファ等のゆっくりできる椅子を数個設置し ており、日当たりのいい場所や、テレビが見 える場所等、本人が行きたい処自由に選べ るようにしている。		
54	(20)	〇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	頂いており、本人と相談のうえ配置なども決	居室は、毎朝担当職員が清掃及び室温管理を 行っており、清潔で嫌な臭いもない。入居者各々は 馴染みの物を持ち込むなど、居心地の良い居室づ くりを支援されている。火気類、刃物類等持込み不 可な物品については入居時に説明されている。	
55		〇一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	随所に手すりを設置しており、自立歩行出来 るように工夫している。居室の入り口には個 人名を掲示して自部自身の部屋である事を 解かるようにしている。		