

# 1. 自己評価及び外部評価結果

作成日 平成31年4月2日

## 【事業所概要(事業所記入)】

事業所番号	4679500092
法人名	社会福祉法人 ともお会
事業所名	さくら園グループホーム (第二)
所在地	鹿児島県大島郡知名町阿木名1949番地 (電話) 0997-93-5151
自己評価作成日	平成31年3月26日

※事業所の基本情報は、介護サービス情報の公表制度のホームページで閲覧してください。

基本情報リンク先URL	<a href="http://www.wam.go.jp/content/wamnet/pcpub/top/">http://www.wam.go.jp/content/wamnet/pcpub/top/</a>
-------------	---

## 【評価機関概要(評価機関記入)】

評価機関名	NPO法人自立支援センターかごしま福祉サービス評価機構
所在地	鹿児島県鹿児島市星ヶ峯四丁目2番6号
訪問調査日	平成31年4月23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)】

：同敷地内には特養、デイサービスセンター、居宅介護支援事業所、給食サービスセンターが併設され慰問見学、誕生会などに出かけ、合同行事の夏祭り、敬老会には家族親戚の方と一緒に参加され保育園児や字婦人会に踊りの協力をもらい地域の方たちとの交流の支援を行なっています。  
：毎月外部の講師による音楽療法では手話をまじえて歌い、鈴や太鼓などの楽器を使って合奏を楽しまれています。  
：居室には洗面所、トイレがありプライバシーや、清潔が保たれ1人一人の力に応じた支援を行なっています。

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
<b>I. 理念に基づく運営</b>					
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	事業所全体の理念、グループホーム独自の理念をホールに掲示してあり、ケア会で唱和し職員は業務を振り返り、理念を共有し日常業務で実践にむけて取り組んでいる。		
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	合同行事の夏祭りや敬老会には婦人会、保育園児のみこしや踊りの参加があり、近くの店に買い物に出かけ地域の方から声をかけられ交流ができています		
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。	研修会や勉強会で認知症について知識を高め、認知症の理解や支援方法などアドバイスできるように努めている		

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
4	3	<p>○運営推進会議を活かした取り組み</p> <p>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</p>	<p>会議では利用者の状況、事業経過報告をし意見交換を行なっています。参加者からの意見や要望はケア会等で全職員で検討しサービスの向上に努めています</p>		
5	4	<p>○市町村との連携</p> <p>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。</p>	<p>町の担当者とは電話での相談や認定時を通じて情報交換が出来連携が図れている。ホームだよりで行事やケアサービスの実情を伝え協力関係を築くように取り組んでいる</p>		
6	5	<p>○身体拘束をしないケアの実践</p> <p>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。</p>	<p>施設内外研修会、全体会やケア会で身体拘束についての知識を深め職員で情報を共有し連携を密にして身体拘束をしないケアを心がけている。昼間は施錠しないで自由に生活されている</p>		

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
7		<p>○虐待の防止の徹底</p> <p>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逃されることがないように注意を払い、防止に努めている</p>	<p>研修会に参加した職員からの伝達研修会に参加し、鹿児島県や包括支援センターからの資料で勉強会を行い日常的に虐待防止に努めている</p>		
8		<p>○権利擁護に関する制度の理解と活用</p> <p>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。</p>	<p>役場や地域包括支援センターと必要に応じて連絡指導を仰ぎ情報を共有するように努めている</p>		
9		<p>○契約に関する説明と納得</p> <p>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。</p>	<p>入居時契約書や重要事項説明書にそって該当箇所を示しながら口頭で説明を行い、家族の方に不明な点が残らないように話し合い十分説明を行うことで理解納得していただけるようにしている</p>		
10	6	<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>意見箱の設置や居室担当者を決めて利用者や家族が意見や要望を職員に気軽に話せるように努めている</p>		

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
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。	毎月の代表者会、職員会、ケア会で職員からの提案や意見を出し合える場を設けて運営に反映できるように努めている		
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。	社会福祉制度、介護保険制度、社会情勢の変化に対応して諸規定の整備を図るとともに安心して働ける環境づくりに努めている		
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	県郡の協議会に加入して各研修会に参加するように努めている。又島内の研修には勤務調整を図りながら全職員が研修会に参加できるように配慮している		
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	他施設の職員や利用者との交流ができるように連絡を取り合い情報交換をしサービスの質の向上を心がけている		

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
<b>II.安心と信頼に向けた関係づくりと支援</b>					
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	本人の生活歴、趣味など事前の情報を下に不安や困っていること要望等を傾聴し、安心して生活が出来るように努めている		
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	家族と話し合いの機会を設け家族の要望や不安に思っていることに耳を傾けながら、日常の様子を報告し信頼につながる関係作りに努めている		
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	本人家族と相談、了解を得た上で必要とする他のサービス利用を含めた対応が出来るように努めている		
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	共に暮らすという意識を持ち、家庭的な雰囲気の中で教えあったり、励ましあったり喜怒哀楽を分かち合える関係を築いている		

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	面会時に本人の様子を伝え、行事には家族の参加をいただき、受診時の付き添いや連絡、相談を行い共に本人を支えていけるように協力を頂いている		
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	野外活動や字めぐりのドライブにでかけたり、家族や知人の面会時は居室でゆっくり過ごしていただき関係が継続できるように支援している		
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	性格、人間関係を把握し一緒に楽しみ関わりりあえるように支援し、トラブルや訴えがあれば随時席替え等行なっている		
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	入院時はお見舞いや洗濯物を取りに行ったり退院後他施設へ移行された方とは面会など交流を図っている		

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
<b>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</b>					
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。	日々の関わりの中で本人の思いや意向の把握に努め、困難な場合は家族と相談し本人の思いに近づけるように取り組んでいる		
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	本人や家族から生活歴や環境等の情報を収集し日々の生活に生かせるように努めている		
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	利用者との会話や表情、行動などの生活リズムから心身状態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	ケア会議では居室担当、個人のケア記録から本人の現状について情報を共有して現状にあった介護計画の作成を行なっている		



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	個々のケアプランに添い実施し日々の様子を個別記録に記入し本人ができる事できないこと等の情報を含め職員間で共有し介護計画の見直しに活かしている		
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	当施設には色々な事業が併設されているため、その時々生まれるニーズに応じて他の事業所と情報を共有し柔軟なサービスの支援に努めている		
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	保育園児や婦人会、老連などの各種団体の慰問を楽しんだり、消防署立会いの訓練に参加し安全に暮らせるように支援しています		
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、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	常時体調の変化に注意しながらかかりつけ医、必要に応じて専門の医療機関を受診するなど適切な医療が受けられるように支援している		

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
31		<p>○看護職員との協働</p> <p>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</p>	<p>かかりつけ医院の看護師、特養デイサービスの看護職員と連携を取り相談しながら利用者が適切な受診や看護が受けられるように支援している</p>		
32		<p>○入退院時の医療機関との協働</p> <p>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。</p>	<p>入院中は面会に行き洗濯物を持ち帰ったり届けたり、その都度情報交換に努め早期退院への話し合いや退院時のサマリー等にて細かい情報収集を行なっている</p>		
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</p>	<p>重度化した場合のあり方についてグループホームには、看護師がいないため医療行為が出来ないことを伝え、本人や家族の意向を聞き方針を共有し地域の関係者と共に支援に取り組んでいる</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、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</p>	<p>病院の看護師やデイサービスセンター特養の看護職員の指示、助言をもらい対応しています。又急変時マニュアルにて勉強会を実施緊急時の対応を身につけるようにしています</p>		

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	<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>利用者とともに年二回避難訓練を行い、利用者の安全な避難方法を確認したり、隣接の特養と連携を蜜にしている</p>		

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
<b>IV. その人らしい暮らしを続けるための日々の支援</b>					
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	島言葉など個々にあった声掛けを行い、排泄誘導時などは視線を同じ高さにして声のトーンを抑える配慮を行いプライバシーの確保に努めている		
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	本人とコミュニケーションを図りながら楽しみや思いなどを引き出し納得しながら暮らしているようにしている		
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	一人一人のペース、体調、気持ちに合わせて過していただけるよう支援している		
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	起床時は居室の洗面台の前で髪を整えたり、外出や行事等と一緒に洋服を選んだり化粧したりおしゃれの支援をしている		

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
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	野菜の下ごしらえ、片付け、お膳拭き等個々の力や役割に合わせて職員と一緒にこなしている		
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	栄養士の献立によりバランスの良い食事の提供が出来、咀嚼、嚥下等一人一人の状態に合わせて食事形態を提供している		
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	毎食後の声掛けを実施し、義歯洗浄の介助を行い、一人一人の力に応じた口腔ケアの支援を行っている		
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	排泄は出来るだけトイレで行なえるように1人1人の排泄パターンに合わせて声掛け誘導を行っている。トイレの手すり等を使用して排泄の自立支援を行っている		

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
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	毎日排便チェックを行いレクレーションで体を動かしたり散歩にでかけ、ヨーグルトなどの食材を取り入れ、便秘があれば医師に相談して緩下剤の服用を行なっている		
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、個々に応じた入浴の支援している	基本的に入浴日は決まっているが本人の体調により日時を変更したり無理強いせずに声掛けを行なっている		
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	日中は居室や共有スペースで自由に過ごしていただき入眠時は居室の室温や寝具の調整を行い安心して気持ちよく眠れるように支援しています		
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	職員は薬の説明書で用法、用量注意事項等の確認をし、個人の方に応じた服薬支援を行い、症状の変化時は受診又は回診時に上申し指示を仰ぎ服薬支援を行なっている		

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
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	家族から情報を得ながら個々の好みや得意なことを把握し、生活の中で役割を持て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。	施設周辺の散歩や職員と一緒に園庭の草取り、家族との外出、職員との買い物、字内ドライブなど外出の支援をしている		
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	本人と家族の希望に応じている。希望があれば一緒に出かけ買い物の支援をしている		
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	島外への家族へグループホーム便りを送付し、かかってきた電話は直ぐに本人に取り次ぐようにしている		

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
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、生活感や季節感を採り入れて、居心地よく過ごせるような工夫をしている	玄関、共有スペースのホールは常に整理整頓をし、季節の行事を大切にして季節感を感じられるように工夫し利用者が居心地よく過せるようにしている		
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	テレビの前にはソファを置き自由に休憩し、テーブル席は身体的なことも含め居心地のよい場所になるように工夫している		
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	本人が使いなれた家具や本人の思い出の品や写真などを居室に飾り落ち着いて居心地よく過せるようにしている		
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	玄関入り口よりホール廊下等には手すりが設置され各居室には洗面台、ダンス、トイレがありトイレには安全を配慮した手すりをつけ個々の自立した生活が安全に遅れるように工夫している		



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ます。 (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