

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	0790500045		
法人名	医療法人社団博英会		
事業所名	ニコニコグループホーム		
所在地	福島県白河市鶴巻山40		
自己評価作成日	平成25年9月20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	http://www.kaigo-fukushima.info/fukushima/Top.do
----------	---

【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 福祉ネットワーク
所在地	〒970-8232 福島県いわき市錦町大島2番地
訪問調査日	平成25年12月20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)】

認知症の方が自分らしい生活を送ることが出来るよう、日々の生活の中で職員と利用者が家族のように寄り添い、家庭的な雰囲気の中で穏やかに過ごしています。又、積極的な外出にて社会的なつながりを維持出来るよう努めており、身体機能維持のための体操、レクリエーション等も毎日行っています。

【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)】

管理者は、利用者が家庭的な雰囲気の中で暮らしてもらえるよう、職員とともに地域密着型サービスの意義を踏まえ、日々のケアに取り組んでいる。
同法人事業所の職員がケアについて、気づいたことを伝えたり管理者・職員から相談をされるなど、話し合いを持ちよりよいケアを目指している。

Ⅶ. 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. 全くいない
59	利用者は、職員が支援することで生き生き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	毎日朝礼で理念を声に出して読んでいる。	法人全体の理念を、その日の担当職員が理念についての感想やこころがけ等を話し、ケアに結びつけられるようにしている。		
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	現在、積極的な交流はまだ持っていない。	事業所の地域交流スペースに、地域の方に知らせ敬老会でコンサートを開催し、交流を深めている。町内の一斉清掃に参加し、地域社会とのつながりをもてるようにしている。		
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	運営推進会議にて報告している以外、あまり交流を図っていない。			
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践、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	定期的に運営推進会議を開催し、意見を聞き、サービスの向上に努めている。	会議では、地域交流や外出支援等について活発な意見や要望が出されている。いただいた意見を、事業所の行事等とおして、サービスの向上に結びつけている。		
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	定期的に介護相談員が来所され、情報の共有を行っている。	市の担当者と、日頃から事業所の実情などを伝え、連絡を密にとりあっている。災害時には食料の支援があり、協力関係がつけられている。		
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	身体拘束はしないよう努めているが、危険防止の為に階段や玄関には施錠をしている。	身体拘束はしないことを基本にしている。身体拘束廃止委員会があり、外部の研修会に参加した職員が、伝達研修をとおして意識付けやスキルアップにつなげ、拘束をしないケアに取り組んでいる。		
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	現在は学ぶ機会が無い為、今後、内部・外部研修への参加を促していきたい。			

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
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	現在は学ぶ機会が無い為、今後、外部研修への参加を促していきたい。		
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	出来るだけわかりやすく説明し、納得していただいたうえで契約していただいている。		
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	家族や利用者と密にコミュニケーションを取り、意見や要望を聞き、その都度対応している。	面会時に話しかけたり、電話で利用者の様子を連絡するなど、要望や意見を聞くようにしている。いただいた意見や要望は、全職員に伝え話し合い、全職員で共有し統一したケアに努めている。	
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1回のスタッフミーティングで、職員同士意見交換をしている。	管理者と職員は信頼関係ができていて、出された意見や提案はケアに反映するようにしている。個別面談で、職員一人ひとりの思いを聞き、働く意欲の向上や素角確保に努めている。	
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	特に大きな問題は無いと思われる。		
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	内部・外部研修への参加をしている。又、職員同士でも悩みの改善に向けて話し合い、アドバイスをしている。		
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	平成25年5月に県認知症グループホーム協議会に入会。今後、他施設との交流、意見交換に努めていく。		

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	入所前に施設に見学に来ていただき、不安な点や困っている事を伺い、十分に説明、話をして、出来るだけ不安の残らないように努めている。		
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	事前に不安な点や困っている事を伺い、出来るだけ不安が残らないよう十分に説明させていただいている。		
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	家族や本人が希望している事を出来るだけ取り入れ、状況の変化があった場合は柔軟に対応している。		
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	1人1人出来る事は行っていただきながら、共に生活する事を意識している。		
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	家族の方とも連携を取り、精神面でのケアの協力をさせていただいている。		
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	本人の希望に応じ外出の支援を実施している。	本人の要望で、生まれた家に行ったり、友人知人ご会いに出かけたりするなど、これまでつきあい続けてきた関係を継続できるよう支援している。	
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	1人の時間も確保しながら、職員も間に入り関わりを持てるよう支援している。		

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
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	要望があればいつでも相談出来るようにしている。		
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	本人の意見を傾聴し、その人の立場となって考えている。	一日の生活の中で、表情やことばのトーンなどから一人ひとりの思いや意向を把握するようにしている。思いの把握が困難な方には、生活歴や家族から情報を得るなど、本人に適していると思われる支援策を考えている。	
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	これまでの生活環境を把握し、出来るだけそれに近い暮らしが出来るよう支援している。		
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	常に心身の状態把握に努め、スタッフ間で情報を共有し支援している。		
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ィアを反映し、現状に即した介護計画を作成している	毎月のミーティング時や毎日の生活の中で情報交換をしている。家族の方とも面会時の会話や電話連絡を取り、検討し実践している。	本人・家族と話し合い、その人らしく暮らせるよう個別の具体的な計画づくりをしている。本人の状態変化に応じて、家族や医療機関と連携して、柔軟な見直しをしている。	
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	日々の生活の様子や状態の変化、気付いた事をこまめに個別に記録している。		
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	本人や家族の意見を尊重し、対応出来るように取り組んでいる。		

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	外出時に地域資源を利用したり、月に1度、市内の理容室の方に来ていただいている。		
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	本人、家族の意向を取り入れながら、看護職員と連携を取り、適切な医療体制が出来ている。	本人・家族が希望するかかりつけ医に受診している。基本的には家族の同行の受診となっているが、職員が代行することもある。受診結果は、家族に伝え、職員全員で共有している。	
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	常に連携を取り、情報の共有をし、健康管理に努めている。		
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。	入院中は、家族や病院と連携を取り、情報の共有や相談出来る関係が取れている。		
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	一部の利用者の家族には、終末期の対応について話し合い説明は出来ているが、全く出来ていない家族もいる為、今後話し合い相談出来る機会を設けていきたい。	状態変化に応じて、その都度家族と話し合い、重度化した場合は医療機関と連携し、安心して納得できるよう取り組んでいる。住職の話を聞く研修会を設け、終末期について考え、ケアに繋がれるようにしている。	
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	全てのスタッフが急変時の対応が出来るかは不安がある為、今後訓練や勉強会等の機会を設けていきたい。		
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	避難訓練はまだ1度しか実施していない。	消防署の協力を経て、定期的に避難訓練を実施している。地域の方に、参加していただける方法を検討し、計画しようとしている。災害時の食料等は法人全体で準備している。	

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	
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	1人1人に合わせた声かけ、対応が来ている。	親しくてもなれなれしくならないように意識して、本人を尊重したことばかけや呼びかたをしている。利用者同士知り合いが多く、プライバシーを損ねるような事があった場合は、職員が間に入り話題を変えたり場所を変えたりして、対応している。		
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	1人1人に合った声かけ、説明をし行動が取れるように支援している。			
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	1人1人のペースに合わせて行動が取れるように支援している。			
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に支援している	着替えの準備等は職員が行っている場合もあるが、本人に決定してもらえるよう努めている。			
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	現在食事の準備は外部の業者に依頼している為実施出来ない。	その日のメニューを利用者の好みにあったメニューに変更するなど、食事を楽しんでもらえるよう支援している。お茶の準備やテーブル拭きなど、できる範囲で手伝って貰い、食事を一日の大切な活動としている。		
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	1人1人の状態を把握し、摂取量や水分量を記録に残している。			
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	毎食後口腔ケアを実施。定期的に義歯の洗浄も行っている。			

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
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	すぐにおむつにはせず、定期的に声かけし、早めのトイレ誘導をしている。夜間もポータブルトイレの使用を支援している。	一人ひとりの表情や、排泄の状態を把握して、トイレに誘導し自立に向けた支援をしている。自分の力でトイレで排泄できる方は、チェック表で確認しながら、見守りをしている。	
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	排便チェックをしている。便秘の方には、水分を多めに摂っていただいたり、腹部マッサージを施行している。		
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	入浴日の予定は立っているが、本人の希望に添って入浴をしている。	一人ひとりの希望にあわせて、入浴ができるよう支援している。入浴剤などを使うなど工夫し、楽しんで入浴できるようにしている。嫌がるひとには、話題を変えたりして気分良く入浴できるようにしている。	
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	状況により、疲れやすい方には日中も休んでいただいている。夜間も安眠していただけるよう、日中体操等を実施。		
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	全職員が把握しているかは不安がある為、今後、用法、副作用について学んでいきたい。		
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	普段の生活で利用者に役割を持っていただいている。時々気分転換の外出の支援をしている。		
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	散歩や買い物等いつでも対応出来るようにしている。定期的にドライブ等も実施している。	事業所の周辺を散歩中に、地域の方と挨拶を交わすなど、楽しんで外出できるようにしている。家族の方と一緒に出かけたり、畑の野菜を収穫に行くなど、外に出る機会を多くできるよう支援している。	

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	お小遣い帳にて管理し、外出時等必要に応じて使えるよう支援している。		
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をしている	家族から電話があった場合や、本人から訴えがあった場合対応している。手紙等は本人に手渡し、必要に応じて代読している。		
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	常に清潔さを心がけている。敷地内に植木や花等が植えてあるので、散歩をしながら季節を感じていただいている。	利用者手作りの作品や、行事を楽しんでいる写真が飾っており、家庭的な雰囲気が作られている。感染症予防に、換気や湿度・温度調整をし、快適に過ご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	共有スペースで他利用者とコミュニケーションを取ったり、各個人で職員付き添いのもと散歩へ出かけている。		
54	(20)	○居心地よく過ごせる居室の配慮 居室、或いは泊まりの部屋は、プライバシーを大切にし本人や家族と相談しながら、居心地よく、安心して過ごせる環境整備の配慮がされている。(グループホームの場合)利用者一人ひとりの居室について、馴染みの物を活かしてその人らしく暮らせる部屋となるよう配慮されている。(小規模多機能の場合)宿泊用の部屋について、自宅とのギャップを感じさせない工夫等の取組をしている	一部の利用者だが、タンスや布団の持ち込みをしていただいている。本人の状態に合わせ、居室内の物の配置をしている。	備え付けの家具はあるが、使い慣れた家具や、馴染みのものを自由に持ち込み、家族とともにその人らしい居室作りを支援している。模様替えや衣替えは、家族の方や依頼をされ職員が手伝うこともある。	
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	危険な物は目の届く所へは置かず、トイレ等はわかりやすく1人でも行けるようにしている。		