

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	2372002382		
法人名	有限会社 五ツ星		
事業所名	グループホーム さっちゃんの家 2階		
所在地	豊橋市野依町字新切101番地		
自己評価作成日		評価結果市町村受理日	平成25年5月31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	
----------	--

【評価機関概要(評価機関記入)】

評価機関名	福祉総合研究所株式会社		
所在地	愛知県名古屋市中区百人町26 スクエア百人町1F		
訪問調査日	平成25年2月26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)】

自宅ですしていたことが引き続き出来るように、また出来なかったことが実践できるように介護しております。家庭的な雰囲気の中で私たちと同じように普通の生活が送れるよう心掛けています。 そして利用者と職員は家族のように過ごしていく中で互いが成長し合ってきたと思っています。
--

【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)】

利用者と職員とは一緒に生活しているような家庭的な雰囲気を大切にしている。利用者の出来ることを職員は見守り、利用者の出来ないことをお手伝いする支援に努めている。食事のメニューは決めずに、冷蔵庫に入っている物を見て、何を作るか利用者と一緒に考え作っている。毎月、防災訓練を行ない利用者の安全確保に努めている。地域との交流も深まり、行事に参加したりボランティアの訪問も多くなった。また、中学生や小学生の体験学習の受け入れも継続している。去年の目標達成計画に、利用者の日頃の様子の記録が少ないことが揚げられていて、記録方法を職員間で検討し、申し送りノートの見直しを行なったり、勉強会を行ない介護技術の向上に努めるなど目標達成に向けて努力していることが窺えた。
--

Ⅴ. サービスの成果に関する項目(アウトカム項目) ※項目№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 3. 利用者の1/3くらい 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拡がったり深まり、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、その時々々の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	「家族が暮らしているように成長できること」を理念とし、毎朝必ず職員で唱和し、意識しながら利用者と接している。		
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	町内会に入り、地域の行事で参加可能なものへは積極的に参加している。(盆踊り大会、校区文化祭など)今年、近所の方よりピアノ演奏の依頼があり演奏会を行って頂いた。		
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	運営推進委員会では、民生委員・地域住民代表の方との交流ある。また地元中学生の職場体験受け入れをして交流している。地元小学生の総合学習の受け入れを行った。		
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	奇数月に開催し、利用者の状況など報告し、それについて意見を頂いたり、また地域でのイベントや情報を教えて頂いている。		
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	運営推進委員会の会議の報告、議事録の報告また事故など発生した際は報告し意見を頂いている。		
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	身体拘束について社内研修(勉強会)を開いている。マニュアルも作成しており、いつでも閲覧できる状況である。		
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	虐待についての社内研修(勉強会)を開いている。マニュアルも作成しており、いつでも閲覧できる状況である。今年度は身体的虐待に加え、日常のケアの中での精神的虐待について話し合った。		

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	成年後見人制度を活用されている方もおられる。今後必要と思われる方が見えた際はご家族や関係者にお話しすることもある。		
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	入居前面接時に説明をしてから契約を行う。また、入居時までには再度資料に目を通して頂ける時間を設けている。		
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	ケアプランの説明の際本人やご家族から必ず要望を伺っている。また、面会時などにもご意見があれば伺う。運営推進委員会ではご家族の代表も参加して頂きご意見を伺っている。		
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	毎月月末には会議を行い会社からの意見や報告をし、また職員からの意見を聞き問題点の改善に努めている。		
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	賞与(ボーナス)支給時に、職員一人ずつ面接しながら、評価も話しながら向上心が持てるよう関わっている。		
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	就業年数に応じて、認知症実践者研修、管理者研修、セミナーなどに参加させている。		
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	グループホーム協会に加入し交流する機会を予定している。		

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	本人との関わりから得たことや、ご家族からの情報を基に情報を集める。職員間で情報を交換し統一した介護を行っている。コミュニケーションを図りながら役割などを一緒に生活していくことで信頼関係に努めている。		
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	入居前後には、ご家族と連絡を密にし、本人の様子や状況などお伝えする。要望を伺いながらご家族と共に今後のどのように生活について一緒に考えている。		
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	入居時本人の状態を把握し、本人に合ったサービスを提供できるようにご家族本人を含めて今後の生活について十分に話し合っどどのように支援していくか考えている。		
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	出来ることは継続的に行えるように支援している。食事の支度や買い物など一緒に行っている。また役割として自ら積極的に行って下さる方もいる。		
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	毎月の請求書と一緒に近況の報告を送っている。また、日帰り旅行やクリスマス会を行い交流を図っている。		
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	親族や知人などの訪問がある。一緒に外出されたり、お盆やお正月などに数回家に帰られる方もおられる。		
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	職員一人一人が入居者さん同士の関係を理解し、円滑な状態が保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	退居時には、今後どのような環境を希望されるかご家族と共に話し合い決定している。退居後もお見舞いや様子を伺ったりしている。		
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	本人に要望を伺い、また日々の生活の中から見出すようにしている。ご家族からも病気になる前の様子を伺い、その人らしい生活が送れるように支援している。		
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ている	入居時に本人やご家族から生活歴など伺っている。家での暮らしが継続できるように慣れ親しんだ物を持って来られること勧めたりしている。その人らしい生活ができるよう努めている。		
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	朝昼食後にバイタルを測定し、食事・水分量や排泄・入浴などを記録している。入居者個々のタイムテーブルを職員が把握し、快適に過ごせるよう働きかけている。		
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	3か月毎にモニタリングしケアプランの見直しをしている。カンファレンス時に本人の要望を伺い、ケアプラン説明時にご家族の要望いプランに反映させる。利用者個々に合わせた生活を支援している。		
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	個別の記録や職員間の情報を共有している。また、定期的なカンファレンスを問題点などあった際はその都度改善策を話し合い実践している。		
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、その時々にも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	生活する中で起こる問題や本人の状態の変化で生まれたニーズに対し、本人やご家族と話し合い支援に取り組んでいる。		

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	近所の喫茶店へ出掛けたり、スーパーへの食材の買い物や利用者の買い物に行っている。		
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	7つの協力機関があり、定期及び突発的な体調不良による受診に対応している。受診時には出来るだけ看護師が同行し、継続的な治療が行えるよう医師との関係作りをしている。		
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	体調不良や病的変化があった際は、適宜看護師に報告・相談し、それに基づいて受診などの対応をしている。細かい体調面の変化も報告しやすい関係作りを行っている。		
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。	入院時にはサマリーを提供し、入院生活が少しでもスムーズに移行出来るようにしている。退院時カンファレンスに可能な限り参加し、医師から注意事項など情報交換しながら連携している。		
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	グループホームで出来る事出来ない事を明らかにし、状況に応じてご家族の意向を伺い対応している。また、ご家族の協力を得ながらケアにあっている。		
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	急変時の対応や連絡方法についてはマニュアルを作成している。応急手当なども避難訓練のように定期的の実施していきたいと思っている。		
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	毎月1回の訓練を出来るだけ行うようにしている。その際、自家発電機の使用も定期的の実施している。夜間訓練・総合訓練を年1回実施している。		

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	ていねいなことば、やさしいことば、うれしいことばを心掛けてケアしている。トイレや入浴介助は特に気をつけている。個人情報の書類などは事務所で管理している。		
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	生活の中で自己決定できるものは出来るだけして頂いている。また、本人の思いを聞き出せるような声掛けをしている。		
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	自分のペースで自由に過ごして頂いている。散歩や好きな音楽など本人がしたいことは見守りながらやって頂いている。		
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	髭剃りや爪切りは入浴時など細めに行う。季節にあった服装はしているか、傷んだ物、汚れた物を身につけていないか見守っている。衣類の補正は見守りながら一緒に行うなどしている。		
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、利用者と職員と一緒に準備や食事、片付けをしている	その方が出来る範囲で、食事の支度や食前の準備などを一緒に行っている。一緒に献立を決めたり、誕生日には好きな物を作っている。配膳下膳後片付けも出来る方にはやって頂いている。		
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	毎食後の食事摂取量や水分摂取量と10時、15時のおやつ時の水分摂取量も記録し管理している。メニューを記入し栄養バランスを考え提供している。また、体調不良の際はその方に合わせた物を提供している。		
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	夕食後には、1人ずつ声掛けし行っている。義歯は就寝前に取り外し洗浄剤に入れておく。また、口腔内の異常があれば歯科の受診に対応している。誤嚥のリスクが高い方は毎食後マウスケアを行っている。		

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	排泄チェック表を利用し、定期的なトイレ誘導を実施している。個々の排泄パターンを把握し、トイレでの排泄が出来るように支援している。		
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	個々の体調を見ながら軽い運動や散歩など促している。水分摂取量に注意しながら食物繊維や乳製品も積極的に摂取して頂けるように工夫している。下剤の服用で調整している方もおられる。		
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ず、個々にそった支援をしている	入浴前にバイタルを測定している。本人の希望を汲みながら入浴して頂けるよう心掛けている。ゆず湯や菖蒲湯など入浴を楽しんで頂けるよう工夫している。		
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	不安や不満を緩和して寛いで過ごして頂ける環境作りに努めている。また、体調を見ながら休んで頂くことを声掛けし介助している。		
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	個々の症状服薬の目的を理解して対応している。誤薬を防ぐ為の注意事項を設けその都度確認を怠らないよう努めている。内服薬が変更になった時は、注意点を具体的に示し職員はそれに基づき観察している。		
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	残存機能を生かした役割りを分担し、自信を失うことなく且つ楽しんで参加して頂けるよう支援している。好きな音楽を聞いたり、映画鑑賞なども時折行っている。		
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	散歩や買い物など個々の意向を伺いながら一緒に行っている。地域の行事に参加したり、ホームでも外出の機会を出来るだけ取り入れている。誕生日には、馴染みの店へ外食される方もおられる。		

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	殆どの方は、ホームで管理している。本人の買い物の際は支払いが出来る方には一緒に行っている。自己管理している方は、毎日残金の確認を一緒に行っている。		
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	本人からの申し出があった際は自由に電話を取りつぎを行っている。郵便物がある場合は、一緒に行ったり、職員が投函しやりとり出来るよう支援している。		
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	自宅にいるような雰囲気作りを心掛け、季節や行事に応じた飾り付けを一緒に行っている。衛生面や室温にも配慮している。		
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	廊下や玄関玄関ホールにはソファを置いて好きな所で過ごせるようにしている。リビングには、絨毯があり、テレビや新聞などを好きな時間を過ごして頂けるようにしている。		
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	家から使い慣れた家具など持ってきて頂いたり、本人やご家族の希望を出来るだけ取り入れご自分の家のように落ち着いて過ご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」「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	階段両端には手摺りが設けてある。玄関外階段にも手摺りを設けてある。トイレまで不安な方の為ソファを置いて安全に歩けるようにしている。		