

(調査様式 1)

1. 自己評価及び外部評価結果

作成日 平成28年2月23日

【事業所概要(事業所記入)】

事業所番号	4670103300
法 人 名	有限会社 ピースアンドハーモニー
事 業 所 名	グループホーム ローズガーデン（2F）
所 在 地	鹿児島県鹿児島市下荒田二丁目34番15号 (電話) 099-213-0033
自己評価作成日	平成28年2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）】

- ・利用者の個々の能力を發揮・維持出来る役割り作りをしている。
- ・地域の方々との連携も重要と考え、会議や行事などで意見交換し、コミュニケーションを取っている。
- ・日常の生活リズムを大切にし、四季を感じてもらえる工夫をしている。
- ・日々「楽しかったね」と感じてもらえる時間を作れるような工夫をしている。

※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 <http://www.kaigokouhyou.jp/kaigosip/Top.do?PCD=46>

【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28年3月5日

- ・利用者の個々の能力を發揮・維持出来る役割り作りをしている。

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
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	「たくさんの笑顔と安らぎ・居心地の良い場所」を理想とし、指針としている。理念を実践する為に現実との葛藤もあるが日々前向きに取り組んでいる。		
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	町内会に加入し地域の行事に参加している。また地域の方々には歌や踊りなどを披露して頂きホームの行事にも参加して頂いている。		
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。	地域での勉強会で認知症の話をさせて頂いたり、月1回発行する新聞で介護に関する情報を入れ町内会の回覧で見て頂いており地域貢献に繋げている。		
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ヶ月に1回開催し、ホーム内の近況報告に始まり地域全体のコミュニティについて等、地域住民・行政・事業者が集う場と捉え意見交換している。		

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
5	4	○市町村との連携 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。	電話や面談をし事業所の状況や制度の相談、事務手続き等の指導や助言を受けている。		
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。	玄関の施錠は街中の施設ということで「安心・安全」と理解して頂いている。拘束に至らないよう勉強会で繰り返し取り上げ、その意識を高めている。		
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過ごされることがないよう注意を払い、防止に努めている	勉強会で理解を深めたり、職員間でストレスが溜まらない様に何でも話せる雰囲気作りに努めている。又、問題意識の徹底を図っている。		
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。	制度を利用している人はいないが必要に応じて活用して行くために、勉強し理解を深めていきたい。		

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
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。	契約に沿って解りやすい言葉や事例を用いて理解していただいた上で契約している。入院があった時は途中で数回状況確認し解約の事も説明している。			
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。	面会時やケアプラン変更時に意見や要望を伺いスタッフで話し合ったり運営推進会議で地域の有識者の方に意見を伺い、早期に対応するよう努めている。			
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。	毎月1回の全体会議や日常業務の中で話し合いを行い、早めの対応を心掛けている。			
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くよう職場環境・条件の整備に努めている。	職員の努力や実績、勤務状況を把握し、待遇を含め働く職場環境の充実に努めている。また、職員同士がお互いの意識を高めあうような雰囲気を作っている。			

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
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	介護技術は外部研修や施設内の勉強会、及び現場で行い職業意識を高めている。社会人としての常識や道徳もアドバイスし、お互いに成長が出来る様に努力している。			
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	他施設への実習や外部研修を通して同業者と交流を行うことで情報交換を行い、サービスの向上に努めている。また、他施設からの実習も受け入れており、より多くの情報交換が出来る様にしている。			

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

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	入所前に本人及び家族や関係者と話し合いを持ち、状況を把握し、安心して入所出来る様に心掛けている。		
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	希望や不安を受け入れ、入居時にはこれまでの生活状態・心身状況を聞き取り、問題となっていることや要望を明確にした上で信頼関係を築く様にしている。		
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	必要としている事を踏まえ、要望に応えることが出来る様に努力している。		
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	出来る事、知っている事を引き出し、個々の役割や生きがいを維持出来る様にしている。又職員も暮らしの知恵を学びお互いのより良い関係を築いている。		

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	面会時や毎月のお便りで本人の状態報告を行い情報の共有に努めている。お便りに家族のサインを頂く事で家族と施設で本人を共に支えて行く事を確認している。			
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	自宅で近所付き合いのあった方や、御家族の知人の訪問があつたり、よく利用していたお店へ出かけたりし、馴染みの関係が途切れないようにしている。			
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、支えあえるような支援に努めている	レクリエーションやティータイム・散歩や外出など利用者同士の交流は多い。そうした中で職員は互いの関係に配慮している。相互関係を大切にする中で、支えあえる関係が築かれている。			
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	必要に応じ、適切な医療・福祉機関を紹介している。			

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

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	<p>○思いや意向の把握</p> <p>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。</p>	日々のコミュニケーションなどにより、出来るだけ本人の希望や思い、望ましい暮らしのあり方を掴み、暮らしに生かせるように心掛けている。		
24		<p>○これまでの暮らしの把握</p> <p>一人ひとりの生活暦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</p>	入居時にアセスメントを行うことや家族から情報を得るようにしている。安心できる環境作りに役立てている。		
25		<p>○暮らしの現状の把握</p> <p>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</p>	毎日気付いた事を情報交換し、全職員が共有し把握するようにしている。（連絡ノートの活用）		
26	10	<p>○チームでつくる介護計画とモニタリング</p> <p>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</p>	職員が記録した個人別の介護日誌と利用者からの聞き取り、家族の意向を反映させた介護計画を作成している。		

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
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	日勤・夜勤報の申し送りを徹底し職員が情報を共有出来る様にしている。			
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	諸手続きの代行や要望に応じて外出や買物の付き添いをしている。また、心身状況の変化があった時には必要に応じて専門医の受診を行っている。			
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、本人が心身の力を發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	安全に暮らす為に消防署や警察等と連携している。また、地域のボランティアに来て頂いたり地域の行事に参加したりと交流を図っている。			
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	施設と同系列の病院医師が主治医である。定期検査の結果や状態変化があり受診した際には本人や家族に説明を行っている。			

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
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れた情報や気づきを、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。	利用者の体調変化や服薬状況など必要に応じ 病院看護師に報告する事で主治医への情報を伝えやすくし、早めの対応に努めている。			
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、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。	入院時は日常生活の留意点を情報提供書で伝達している。入院中は様子を伺い、病院スタッフとの連携を取っている。			
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	入所時に事業所の方針を説明し、同意書を貰っている。また重度化や終末期に至った時は家族と話し合い、出来る事と出来ない事を明確にし、取り組む姿勢を保っている。			
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、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	急変・事故のマニュアルを備えて発生時に備えている。またヒヤリハット報告により事故防止に努めている。			

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
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	年2回の避難訓練を行っている。消防署にも協力して頂き、日中・夜間を想定した訓練と避難方法の確認を行っている。避難経路や連絡網などマニュアルがあり掲示している。		

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

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 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>個々の性格を踏まえ状況により声かけの工夫をしている。トイレ誘導時や入浴時など密室でのケア時は特に気をつけている。</p>		
37		<p>○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</p>	<p>レクリエーションや作業は強制せず、無理のない範囲で能力に合わせたものを選んでもらっている。普段のかかわりの中で、どのような希望や要望をもっているのか聞いたり感じたりしながらケアを行っている。</p>		
38		<p>○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</p>	<p>どのように過ごしたいか？楽しんで貰えるか？笑顔を見せて貰えるか？出来る事、出来ない事、その他の精神状態に配慮しつつケアしている。</p>		
39		<p>○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</p>	<p>職員が利用者の容姿に关心を持ち、その人らしさを大切にしながら暮らせるように心掛けている。</p>		
40	15	<p>○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</p>	<p>利用者には準備・味見・片付け等を出来る範囲でして頂いている。職員も一緒に食べることで楽しい会話がうまれている。</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
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	食事と水分は摂取量と時間が解るようチェック表に記入し、必要量が取れているかどうか一人ひとり気をつけている。		
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、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	月に1度の歯科往診があり口腔内のチェックを行っている。毎食後歯磨きや義歯洗浄を行い、夜間時は義歯のポリデント消毒を行っている。		
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	排泄チェック表を活用し、個々のパターンを把握しトイレ誘導を行い、入居者の状態に合わせた支援を行なっている。		
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	出来るだけ自然排便があるように食材の工夫や適度の運動を心掛けている。マッサージやホットパックも併用している。		

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
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	週3回の入浴を実施しているが、臨機応変に対応している。できるだけご本人の希望時に実施出来る様に心掛けている。		
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	各利用者の体調に合わせて自室での休憩を促している。また、夜間は不安を和らげ安心感を持つてもらえる様な声かけを行っている。		
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	服薬管理の徹底や利用者の症状・変化に早期に気付く為の取り組みを行っている。		
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	レクリエーションや連想言葉ゲーム・計算・貼り絵等、得手不得手に合わせて声かけし支援している。個々の趣味や関心事の中で楽しめる事を継続している。		
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支援している。	天気の良い日には散歩に出かけ、買物・季節の花見・地域の行事など外出支援を行なっている。家族の方との外食・外泊にも出かけている。		

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
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	お金の所持はして頂いていないが、おやつなどの購入の為に近くのコンビニに出かけ自分で選んで買物をする支援を行なっている。			
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している	毎月のお便りに自筆でメッセージを書いてもらったり、遠方の家族には手紙や電話での支援をお願いしている。			
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、生活感や季節感を探り入れて、居心地よく過ごせるような工夫をしている	場所の混乱のない様に名札や目印になる飾りを施し、安心して頂く様にしている。リビングや玄関先に季節の飾りを行い、廊下や居室に利用者の製作した作品を飾っている。			
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	テレビの前にソファーを置いてテレビを視聴したり、ベランダ側の席で日光浴をしながら会話できる、寛ろげる空間がある。また、居室で一人で過ごす時間も大切にしている。			

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
54	20	<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</p>	<p>小物や写真・人形・仏壇等馴染みのあるものを持参されている。職員は利用者の方が居心地の良いように、季節に合わせて模様変えを行っている。</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>個々の出来る事・解る事の情報を共有し継続していくように支援している。廊下・トイレ・浴室に手すりを設置し、自力で移乗・歩行し易い様に配慮している。</p>		

V アウトカム項目

			1 ほぼ全ての利用者の
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)	<input type="radio"/>	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)	<input type="radio"/>	1 毎日ある
		<input type="radio"/>	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)	<input type="radio"/>	1 ほぼ全ての利用者が
		<input type="radio"/>	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)	<input type="radio"/>	1 ほぼ全ての利用者が
		<input type="radio"/>	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

			1 ほぼ全ての利用者が
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)		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、その時々の状況や要望に応じた柔軟な支援により安心して暮らしている。 (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

			1 ほぼ毎日のように
			2 数日に 1 回程度ある
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)	○	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 少しづつ増えている
			3 あまり増えていない
			4 全くいない
66	職員は、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
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