

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	2673000127		
法人名	三菱電機ライフサービス株式会社		
事業所名	長岡京ケアハートガーデン グループホーム西山の郷		
所在地	京都府長岡京市奥海印寺三反畑8-1		
自己評価作成日	令和3年2月10日	評価結果市町村受理日	令和3年6月21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	https://www.kaijokensaku.mhlw.go.jp/26/index.php?action=kouhyou_detail_022_kani=true&JkyosvoCd=2673000127-00&ServiceCd=320&Type=search
----------	---

【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 きょうと福祉ネットワーク「一期一会」
所在地	京都市右京区西院久田町5番地
訪問調査日	令和3年3月3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)】

お一人おひとり寄り添って、安心して豊かな生活が送れるように、会話の中で聞いたことをスタッフ間で情報共有している。字を書くことが得意な人は書道に参加をして、皆さんが褒めることでより励みになっている。誰かが「トランプをしたい」というと、皆さんが自然に集まって楽しんでいる。お互いが認め合い、ご入居者同士が交流できる環境づくりに努めている。お一人おひとりのできないことではなくて、できることに視点をおいて、それぞれが自身の力が発揮できるレクリエーションを行って楽しんでいる。スタッフの手作りおやつは「美味しい」と喜ばれたり、皆さんの食べたいものを一緒に作り、食べることに楽しみをもって頂いている。また、形のあるものが食事にくいご入居者には、ご本人の飲み込む力を観察し、合った固さにしてミキサーにしている。コロナ禍の中、外出もままならなかったが、いつもと変わらない生活が送れるように、季節感も大切に行事や祝い事を楽しんで頂いている。

【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)】

当該事業所は、3階建ての建物で3ユニットからなるグループホームです。周辺には田畑も見られる場所にあることから日常的に散歩に出かけ、季節ごとにコスモス畑や長岡天神のつつじなど自然が楽しめるよう利用者の心身の健康に配慮して外出しています。介助の際には必ず本人の名前を呼び、同意を得てから動くようにし、常に家族が側にいるという意識を持って家族や本人が不安にならないように配慮しています。管理者は職員が利用者の体調管理など一つのことが気になるとそこに集中してしまう傾向があることに気付く、緊急を要する時以外は日々の全体を見られるようにするなど広い視野を持つことで原因などが見えてくるとアドバイスされています。運営推進会議には地域の協力住民や民生委員の出席があり、地域の神社の祭りの案内などの声掛けがあるなど、地域との関係も良好と言えます。開設時に職員全員で作上げた理念「個人の尊厳を大切に」「画一性・押し付けの排除」「地域社会との融合を図る」の実践に取り組まれています。

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

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くらいの 3. 利用者の1/3くらいの 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、生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	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日朝礼にて、理念を踏まえて今日一日安全にご入居者が過ごせるように理念を唱和している。各ユニット毎に入居者の状況を伝えて、お一人お一人がそれぞれの想いに沿った一日、体調良く過ごせるよう、話し合う時間を持っている。書道の会、訪問診療の予定など、その日の行事の時間や場所などをスタッフ間で確認をして、ご入居者にも予定をお伝えをして、気持ちに余裕を持っていただいている。 ・お一人おひとりの気持ちに添って、穏やかに、したいことができるようにスタッフ間で協力をしている。 ・新しいご入居者についても、医療面に関してはかかりつけ医に継続していただき、地域の中で安心して生活して頂いている。 ・退去された後も関係性が続くように、交流ができるように日々努めている。 ・例年なら初詣やお花見等、地域の神社などに行き、馴染みの場所や地域の方との交流を大切にしている。 ・地域の書道のボランティアの先生がお手本を書いて下さり、毎月1回の書道を継続している。地域の方との作品展を開催して頂いたり、長岡天神の書初めに出席する機会があり生活に張りを頂いている。 ・野菜の育て方を教えてもらったり、季節の野菜を頂いたり、地域の方の温かみを感じている。 	開設時に職員全員で作上げた理念「個人の尊厳を大切に」「画一性・押し付けの排除」「地域社会との融合を図る」は、毎日朝礼にて唱和しその日の姿勢を共有して実践に繋げている。全体とフロア毎の業務の申し送りの際に理念の実践化について確認を行っている。	
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	<ul style="list-style-type: none"> ・近くの保育園児さんが散歩をしているときはお互いに挨拶をして暖かい気持ちを頂いている。 ・親しみのあるとなるように、地域の方との交流を大切にしている。 ・中学生のボランティア活動としてお花の鉢植えを頂いて交流がある。今年は交流は難しいが、今後に繋げられるようにと訪問を予定して頂いている。 	自治会、町内会への加入はしていないが、地域の神社の祭りの案内などの声掛けはある。事業所前に定期的に来る移動スーパーには近隣の方に声掛けを行い利用に繋がっている。幼稚園バスの待合時に出会えば挨拶を交わしている。運営推進会議には地域の協力住民が参加している。	

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
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	<ul style="list-style-type: none"> ・今年中止となったが、例年では中学生の体験学習受入の際には認知症について説明した後で実習に入ってもらい、ご入居者との交流を通じて、認知症の理解と人としての大切さを感じてもらえるような取組みを実施している。 ・見学者の対応をしたり、電話での対応も行っている。認知症を抱える方のご家族の思いを傾聴している。 		
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、入居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	<ul style="list-style-type: none"> ・入居者の状況や対応など、ユニット毎に報告している。広報誌をみていただき、ホーム内での行事の取り組みなどについても話しをしている。 ・地域の行事の情報を頂き、できるだけ参加して地域の皆さんとの交流の機会にしている。 ・拘束・虐待防止については内部研修についてお伝えしている。 	行政、地域包括、法人職員、地域住民、地域民生委員、他福祉施設、各ユニットリーダーの参加で2か月に1回開催し、事業所からの報告と意見交換が行われている。運営推進会議の後に身体拘束・虐待予防のための会議を行っている。 年に1回(10月)は、家族交流会としている。	
5	(4)	○市町村との連携 市町村担当者とは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取り組んでいる	<ul style="list-style-type: none"> ・運営推進会議には高齢介護課・地域包括支援センター・民生委員等、近隣住民の方、家族の参加があり、行事や、入居者の状況やについて話しをしている。 ・地域のグループホーム連絡会ではグループホーム間での連携と共に行政や地域包括支援センターからの参加もあり、地域との連携を深める機会となっている。 	運営推進会議に長岡京市高齢介護課や西地域包括支援センターから参加があり、情報共有や意見交換を行っている。長岡京市の取り組みやアンケート調査に答えるなど日常的に協力している。	

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
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	<ul style="list-style-type: none"> ・玄関の施錠、フロアの施錠はしていない。各階のへの移動も自由である。毎日の朝礼、フロアの申し送りにて、状態を報告、外に出る心配のある方については事務所の職員も含めた全スタッフで見守る態勢をとり、常に所在確認の声掛けおを行い見守りしている。 ・お一人お一人の気持ちと行動を、観察や記録より情報共有をしスタッフの都合とならないように支援に努めている。 ・ふらつきや転倒の危険がある方など、ヒヤッとしたこと、はっとしたことを「ヒヤリはっと」に記入し、情報共有、行動把握することで制限しないような見守りが出来るよう努めている。 ・新しく入られたご家族にも新しい環境で起こりうることの説明をして、転倒などのリスクについてもご理解いただいたうえでケアに当たっている。 ・日頃よりご家族に理解して頂けるように信頼の構築に努めている。 	<p>運営推進会議後に「身体拘束・虐待予防のための会議」と研修を行っている。</p> <p>つい言ってしまった言葉に自分で気付くことが大事であることから、その言葉が適切であったか、どうしてそうなったのかをアセスメントして原因について職員間で共有している。事業所としても言える環境を整え解決に向かうようにしている。</p> <p>職員同士の目を見て、危ないと思ったら無理なケアをしないように心掛けている。</p> <p>センサーマットの使用については、家族にリスクの説明をして話し合い、やむを得ない状況の場合は、期限を設けた書類で同意を得ている。不要となるよう方法を定期的に話し合っている。</p>	
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	<ul style="list-style-type: none"> ・事例を挙げたシートを用いて職員間で研修を実施している。 ・研修を通して職員同士で振り返り、言葉遣いなど疑問に思ったことや気付いた際は、互いに声を掛けあえる関係作りに努めている。 ・不適切な介助が虐待にならないように、スタッフ間で教えあえる環境となっている。 ・内服薬服用の影響にて内出血のしやすい方もあるので、状態把握に努め、医師との連携とご家族への報告を行っていく。 ・介助の際の内出血とならないように、移乗時や更衣時、体を支える際には細心の注意を払っている。 ・スタッフのストレスが虐待につながらないように、悩みや、相談事が言える環境をつくっている。 		
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	<ul style="list-style-type: none"> ・成年後見制度を利用されている方が2名おられる。 ・日常生活自立支援制度や成年後見制度については、外部研修や内部研修を通じて学びを深めていく。 		

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
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	・契約時に説明し、同意をいただいている。重度化した際の指針についても説明している。		
10	(6)	○運営に関する入居者、家族等意見の反映 入居者や家族等が意見、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	<ul style="list-style-type: none"> ・ご家族、入居者の言及された事の真意を汲むべき姿勢に職員一同努めている。 ・玄関にご意見箱を設置していつでも容易にご意見が表出できるようにしている。 ・面会時に日常の様子を伝えている。また、ご意見ご要望が言いやすい環境となるようにスタッフは努めている。 ・コロナ禍ではあるが、感染予防対策を取りながら、できるだけ面会のご要望にお応えしている。 ・運営推進会議についてもできるだけ開催をして、ご家族の意見を聴く機会を設けている。会議には行政より参加もあるので、意見交換を行い運営に反映させることが出来るよう努めている。またご家族向けの広報誌にて入居者やご家族のご意見やご要望について話し合った結果を報告している。 	玄関にご意見箱を設置して(入ってはいないが)意見を表出できるようにしている。面会時には意見・要望を入れてくださいと伝えてはいる。運営推進会議で意見を聞くように努めている。会議で話し合った結果等は家族向けの広報紙で報告している。	
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	<ul style="list-style-type: none"> ・ユニット会議等が出た職員の意見や提案を、リーダー会議を通じて管理者に伝える事が出来る。 ・管理者と年に2回「自己申告書」に基づいて個人面談の機会があり、また、日常でも相談事や意見や提案が出来る環境にある。 	職員は「自己申告書」を作成して管理者と年に2回個人面談を行っている。5月に目標を立て、資格やローテーションについて話し合い、11月には進捗状況を確認してアドバイスをしている。ユニット会議であがった提案等はユニットリーダーから管理者に報告があり、管理者から施設長へ伝えている。日常的には管理者が職員の雰囲気を見て、気がかりな職員への声掛けをしている。	

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
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	<ul style="list-style-type: none"> ・福利厚生として、講習会、買い物、旅行などに使用できるポイントが職員に支給されている。 ・「自己申告書」に挙げた目標などに向けての資格習得へのサポートや、知識向上に向けた研修への参加があり、意欲向上に繋がっている。 ・家庭、趣など、職員の生活も大切であることが、認識されて、働きやすい環境となるように希望公休、有給休暇など配慮されている。 		
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	<ul style="list-style-type: none"> ・現在はリモートで研修に参加できる環境が整っている。 ・ユニット会議では、毎月の自己研修と・施設として参加した研修についてはユニット会議時に研修報告がされて、日常へのケアに活かすように努める。 ・職員をスキルマップを基本にしながらOJTの中で育成している。新人職員の意見にも耳を傾けて業務を分かり易くしたり、意見を尊重してやりがいにつなげている。 ・看護職員による介護につながる医療的知識や食事介助の方法やベッド上での介助など重度化に向けた研修も行い、スキルアップに繋げている。また、看取り期にはカンファをして統一ケアに繋げている。 ・京都府認知症実践者研修について、就業年数や経験に応じて参加している。 ・チューター制度を用いて、業務の指導だけでなく、先輩職員と定期的にコミュニケーションをとり、不安なことを相談し、先輩職員は自己の経験を伝えることでお互いに、不安なく努められる職場となるように実施されている。 		
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	<ul style="list-style-type: none"> ・今年は紙上で乙訓地区グループホーム連絡会が行われている。コロナ禍での意見交換や情報の共有をしている。 ・リモートでの講習会には、グループホーム今里も参加をして交流の機会をつくっている。 		

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
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	<ul style="list-style-type: none"> ・ご家族から離れて寂しく、慣れない環境にいる不安な気持ちを汲み取り、スタッフは気持ちに寄り添い、個人を尊重した関わりを持ち、場所に慣れて頂けるように努めている。 ・トイレや自分の居室などわからない様子が見られた時は一緒に付添い、安心して移動できるように努めている。 ・不安げな様子が早期に察知できるように見守りをしている。 ・他者との交流が図れるように、スタッフは座席に配慮をしている。 		
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	<ul style="list-style-type: none"> ・これまでのご家族とご本人の関係性をスタッフは受け止めて、ご家族の事情も考慮して接している。 ・少しずつ慣れていかれている様子やお元気で過ごされている様子を伝えて安心して頂く。新たな要望が言い易い関係作りと信頼関係を築くことに努めている。 		
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	<ul style="list-style-type: none"> ・家族として心配している事、して欲しい事は嚴重に受け止めている。 ・ご本人の今だけでなく、ご家族よりこれまでの生活の様子を情報としていただき、継続してきたことが変わらずに行えるよう支援している。 ・行動が把握できず転倒の危険の大きい人にはより注意して転倒を予防している。 ・ご家族での対応が難しい時は、サービス外契約をしていただくことで、訪問ヘルパーの利用が可能である。 ・その時に必要なことには状況に応じて柔軟に対応させていただいている。 ・ベッドなど必要があればレンタルを含め、福祉用具のアドバイスをさせていただいている。ご希望があれば手配をさせていただいている。 		

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
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	<ul style="list-style-type: none"> ・下肢筋力の低下があり立位を保つことは難しくなっているが、座って出来ることは積極的にして頂いている。 ・洗濯物をたたむことが生活の中で普通のこととして皆さんでされている。 ・10年以上おられるかたもおられ、新しい方も含め、そこに変わらずにおられることが利用者同士にとっても職員にとっても支え、支えられる関係になっている。 		
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	<ul style="list-style-type: none"> ・ご家族の事情を汲みながらも、一緒にご入居者との関係や絆がもてるように共に支える関係づくりをしている。 ・家族の面会により表情が明るくなったり安心されることを伝えている。家族の理解と信頼関係が築かれるように、コロナ禍であるができるだけ面会ができるように努めている。 ・ご家族対応で受診される方もあり、今までの生活ができるように、共に支える関係づくりをしている。 		
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	<ul style="list-style-type: none"> ・これまでに大切に過ごされてきた方との再会を、望んでいる会話を聞いた時には、その想いを大切にして、できるようであれば面会の機会が作れるように努めている。 ・年賀状を出されることはなくなったが、届いた年賀状に喜ばれて大事にされている。 ・昔の話を傾聴して、ときには思い出して頂けるように会話をしている。 	<p>コロナ禍で面会ができない中では電話で話せるようにしている。利用者の「会いたい」「訪問したい」の意向には、キーパーソンに相談したり家族に確認して工夫をする中で実現できるように努めている。</p>	

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
21		○入居者同士の関係の支援 入居者同士の関係を把握し、一人ひとりが孤立せずに入居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	<ul style="list-style-type: none"> ・職員は一人一人の個性を大切にしながら他者同士の関係作りの橋渡しをしている。 ・他者の好みや得意な事など他者同士を紹介しあったり、共通の話題を見つけて会話を繋げている。 ・ご入居者だけでトランプを楽しんでいるのを見守っている。風船バレーなどレクリエーションを通じて笑顔の輪を広げている。 ・書道は互いの力を認め合い、励ましにもなっている。また、書道をされない方も一緒に作品を楽しまれている。 ・お化粧やおしゃれなど共通の趣味があるかたは、話題にして会話を楽しまれている。 		

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	・亡くなられた方の家族がご自宅で咲いた季節の花を届けて下さり、お互いに元気であることを嬉しく思っている。 ・相談のお電話も頂いている。 ・退去後も関係が継続できるように日々信頼関係が構築できるように努めている。			
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	・お一人ひとりの気持ちに添ってほしいこと、したくないことを選択して頂けるように声をかけている。また、希望や意思が伝えやすい環境であるように努めている。 ・おひとりおひとりの生活のリズムを把握することに努めて、言葉で言い表せない方は、仕草や表情で察知したりしている。	1人が不安な方には職員が気持ちを汲み取り、自信を持ってもらえるような声かけに努め、一緒にすることで、できなかったことができるようになったこともある。 自分で表明することが難しい方には、職員のアプローチに応えたことで、その方の持つ能力を知ることができている。知り得たことは申し送りで共有している。		
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	・面会時にもお話を伺ったり、ご入居者同士での会話や日々かかわりの中で聞いたことをケースに記録して情報共有し、本人の望ましい生活の全体像を把握するように努めている。			

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
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	<ul style="list-style-type: none"> ・朝礼では心配のある入居者の体調・心身状態を伝え、施設全体で把握して見守っている。ユニット内では全員の体調や一日の予定を申し送り、安全に一日が過ごせるように申し送りを行っている。 ・特に転倒リスクの高い人については、体調や気持ちのありようや状態の把握に努め、安全に気をつけている。 ・食事の際に仕方やむせがあったかどうか申し送り、提供方法の確認をしている。 ・夜間の入眠状態、体調や便秘等が気持ちに影響していないか等も考えながら、1日の過ごし方を考えていく。体調や体力をみて、休息を取りながら食事を楽しんだり会話を楽しむ時間を持っている。 ・1日の行事予定などをお伝えしたり、したいことが選べるように、共に組み立てる事も出来るようにしている。 ・1日をご入居者の”今”の気持ちに添って過ごして頂いている。 ・天気の良い日には、その時の気分で、散歩や外気浴にて気分転換をしている。 	/	/

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
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	<ul style="list-style-type: none"> ・ユニット会議は月1回開催し、お一人お一人のモニタリングを行っている。課題を抽出し、アセスメントをして具体的なプランの内容を作成している。 ・状態に変化がみられた時はその時のスタッフで話し合いをしている。 ・スタッフ間では常にどのような関わりがよいのかを話しあいをして、申し送ったり、業務日誌に記録している。 ・心身の状態についてはかかりつけ医や看護職員と相談してケアに当たっている。 ・同じようなことがないか、他階のスタッフに相談できる。 ・ご家族に状態を伝えたり、相談した時に今までの生活暦の中からヒントをいただけるときもある。 	<p>ユニット会議は月に1回、常勤・非常勤全職員の参加のもと開催され情報を共有している。夜勤などで参加が無理な職員は、議事録で確認している。</p> <p>管理者は会議の議事録から職員は体調管理など一つのことを気になるとそこに集中してしまう傾向があることから緊急を要する時以外は日々の全体を見られるようにするなどや広い視野を持つことで原因などが見えてくるとアドバイスしている。</p> <p>自分で表明できない利用者に対しては、アプローチは十分かをモニタリングしている。</p>	
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	<p>お一人お一人の日々の記録はD-4シートに記録している。特に変化のあったことや注意すべきことは業務日誌に記載し、意識して観察している。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体調に変化が生じた時は観察に必要な項目を別表にして記入している。そうすることでご入居者の傾向を把握できるようにしている。 ・普段から排尿・排便表に記入して排便・排尿のリズムを把握できるようにしている。 ・特別な変化、入退院があった時などはその時点で介護計画を変更している。家族の意向、看護師や主治医の視点をもらいながら、本人本位の計画に努めている。 		
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	<ul style="list-style-type: none"> ・当所では、居宅介護支援事業所と訪問介護サービス事業所があり、ホームヘルパー、ケアマネジャーも在籍しているので、その時々相談にのってもらえる環境にある。 ・在宅時のケアマネジャーには、ご家族とご本人のかかわり方についてアドバイスをもらったり、一緒に訪問をすることもある。 		

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	<ul style="list-style-type: none"> ・コロナ禍の中あり、ボランティアの書道の先生に毎月お手本を頂いて、お稽古を継続している。近所の方との展示会や長岡天神の書初め展に出展して下さっている。書道を楽しみにしているご入居者にとって励みとなっている。 ・幼稚園児や、中学生の少しの時間の訪問ではあったが、かかわりが喜びとなっている。 		
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、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	<ul style="list-style-type: none"> ・今までにかかっていた先生との信頼関係にあり、ご入居されても安心して訪問診療を受けられている。 ・ご家族の対応で受診されていたが、身体状況により困難となった時は、訪問診療に切り替えて対応をしていただいている。 ・診療の記録は「在宅療養手帳」を利用して、かかりつけ医、看護師、職員が連携して体調の見守りをしている。 ・必要に応じてかかりつけ医の他に歯科医、地域の専門医の訪問診療と連携がある。 ・看取りの際には密な連携を取ることが出来る。 	<p>入居時に本人、家族の希望によって従来のかかりつけ医か事業所の協力医かを決めている。長年の信頼関係によって従来のかかりつけ医を希望される方が多く、状態変化に従ってその医師が往診することもある。受診の際は、乙訓医師会独自の「在宅療養手帳」により、家族と医師、看護師、職員が本人の情報をスムーズに共有することができる。地域に歯科の協力医がおり、必要に応じて連携を取っている。</p>	
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	<ul style="list-style-type: none"> ・非常勤看護師が1週間に1回来てて体調の見守りをしている。 ・必要時に医師への連絡もしてもらったり、相談、アドバイスをもらいながらケアに活かしている。食事介助や清潔保持、介護につながる医療知識の研修をしてもらいスキルアップに繋げている。 ・かかりつけ医の指示により訪問看護師が入ることもあり、看取り時には密な連携を取ることができている。スタッフは必要なことのアドバイスを頂き、ご本人の安楽とご家族の安心に繋げている。 		

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
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。	<ul style="list-style-type: none"> ・入院された利用者には、退院後の生活がよりスムーズになっていただけるよう、連絡を行っている。 ・ご家族にも連絡を取り状態の把握に努めている。 ・退院支援の看護師やソーシャルワーカーなどと連携し、現状の確認や退院後のケアを含めて情報の交換をしている。 		
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、事業所で行え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	<ul style="list-style-type: none"> ・ご入居の時にご家族の意向の把握に努めている。 ・体調に変化がみられた時は、ご家族と共にかかりつけ医から状態説明を聞き、本人や家族の意向に添う。 ・西山の郷で看取りを希望される時は看取りの指針を説明し、文書でターミナル時の対応を確認している。 ・ご家族の協力や医療職との連携により、人生の結びの時間を最後までその方の尊厳、その方の意思を大切にできるケアに努めている。 	<p>入居時に契約書と共に「重度化した場合の対応に関わる指針」を提示、説明して同意書を得ている。状態の変化に伴いできることとできないことを説明しているが文書化はしていない。嚥下咀嚼の困難や体重体力の低下等の変化があればその都度家族と医師、看護師等を含め話し合いを持って意思確認し、方針の確認を行っている。看取りの際、疎遠だった家族にタッフが容態を刻々と連絡したことで、家族が協力的となり良い看取りにつながった例がある。</p>	
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	<ul style="list-style-type: none"> ・急変が予測されるときは、その時々緊急マニュアルにしたがって連絡方法を確認している。 ・救急時には緊急持ち出し書類として備えられている。(薬や既往歴、現病歴等入居者の情報が纏められている) ・迅速に連絡が出来るように連絡網を確認している。 		
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	<ul style="list-style-type: none"> ・災害マニュアルの確認と共に消防署の協力を得て避難訓練を毎年自主訓練も含めて2回実施している。 ・新人職員には消火器の扱い方も含めて実施をしている。 ・入居者お一人おひとりの状況に合わせた避難の方法などを確認している。 ・備蓄品の賞味期限の確認を行っている。 ・避難の妨げや火災の防止のために必要機器を点検している。 	<p>災害マニュアルを設置し、消防署立会いのもと夜間想定を含めて年二回の避難訓練を実施している。各入居者について避難時に独歩か付き添いが必要か、車椅子かなどの確認や実際の避難にどれくらい時間がかかるかを把握してまとめ、フロアごとに共有している。訓練後に反省会を行っており、課題を抽出して改善につなげた例もある。</p>	

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	<ul style="list-style-type: none"> ・介助をする際には、動作の前に声をかけて同意のもと行っている。 ・お名前を呼びかけてから話しかけるなど気持ちを込めて声かけをしている。 ・お一人お一人の誇りやプライバシーを大切に、わかりやすい言葉で伝えたり、ジェスチャーも入れてわかりやすい対応を心がけている。 ・排泄時や入浴時等の羞恥心等にも配慮し、気持ちよく過ごしていただけるよう心がける。 	<p>介助の際、必ず本人の名前を呼び、同意を得てから動くようにしている。常に家族が側にいるという意識を持って家族や本人が不快にならないように配慮している。接し方には統一感を持たせることで利用者本人の安心感に繋がるような配慮をしている。排泄や入浴の際は同性介助とし、羞恥心への配慮から丁寧な声掛けを心がけている。大きな声で名前を呼んだり、遠くから声掛けをしないようにしている。</p>		
37		○入居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	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆっくりとその方にペースに合わせて働きかけている。 ・お一人お一人の気持ちや想いを適時、その方の表現方法から感じ取れるように、心掛けている。 ・何かを選んだり伝えようとする言葉を探している時を静かに待ち、その思いや本人の希望を表現できる雰囲気にも努めている。 ・意思疎通の難しくなっておられた方にも笑顔で声をかけ続けることで笑顔を頂き、表情で察して気持ちを尊重している。 ・選択して頂けるように声掛けにも努めている。 			
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	<ul style="list-style-type: none"> ・その方の体調や気持ちに添って、天候なども考慮しながら散歩やレクリエーションへの参加をしていただいている。 ・入浴など希望を優先している。 ・お一人お一人の生活リズムを尊重して起床、食事、就寝をしていただいている。 ・ご自身で過ごす時間も大切にしている。 ・身体を休める時間が必要な方もいて、その方の気持ちと身体のバランスをとりながら、休息の時間もとって頂いている。 			

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
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	<ul style="list-style-type: none"> ・髪の毛の長さが気になりだしたころ、理美容師に訪問してもらい、その方に似合ったカットをしてもらっている。 ・起床時や入浴時などには何を着るかを一緒に選んでいる。 ・よく似合っている装いをしているときには、いつまでもおしゃれな気持ちを持ち続けて頂けるように言葉にしている。 		
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	<ul style="list-style-type: none"> ・各階に台所があり、出汁の香り漂うリビングで食事を楽しみにされている。 ・台所に来て調理をしている職員に話かけながら食事ができるのを待っていたり、テーブルを拭いて配膳の準備をしてくれる方もいる。 ・介助が必要な方も、ご自身で食事をしたい様子がある時はできるだけ、スプーンをもっていたいただき、食事をする意欲を大切にしている。 ・お好み食で、食べたいものを希望したり、庭に出ておやつ食をするなど、食べることを楽しんで頂ける機会をつくっている。 ・節分ではご自身で巻きずしをまいてもらう行事食も楽しんで頂いている。 	一人ひとりのできることに視点を置き、調理の下ごしらえや配膳の準備等を職員と共に行っている。入居者個々の嚥下能力を職員が把握して、望ましい食事形態を考えてサラサラやトロミなど工夫している。誕生日に好きなものを食べる「お好み食」や季節を感じる「行事食」の他おやつレクで皆で作ることも楽しまれている。気分転換にベランダで食べるのも好評である。食後には口腔ケアを実践している。	
41		○食事を楽しむことのできる支援 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、一人一人の状態や力、習慣に応じた支援をしている。	<ul style="list-style-type: none"> ・便秘気味の中には、薬の服用だけに頼らずに、ヨーグルトや牛乳、寒天などで排便を促すように努めている。 ・お一人お一人の状態と、食材の固さ、大きさにあわせてミキサーをして、見た目にも配慮して満足感に繋げている。 		
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	<ul style="list-style-type: none"> ・食後、洗面所にて義歯洗浄、うがいを促して口腔の清潔を保っている。うがいのできない人にはスポンジブラシを使用している。 ・食べる楽しみが長く続くように義歯の状態にも注意して不具合があれば歯科受診をして調整してもらっている。 ・良い唾液が出るように、声や言葉が出るように関わりを多くもつように努めている。 		

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	<ul style="list-style-type: none"> ・食事前に声をかけたり、その方の排泄リズムをみてトイレに誘導して、落ち着いて食事をしていただいている。 ・尿意・便意の訴えや、スタッフに向けている視線を察知してできるだけすぐにトイレに案内しスムーズな排泄に繋げている。 ・訴えのできない方はお一人お一人のしぐさの観察や排泄パターンに応じたトイレの声掛けを行い、トイレでの排泄が行えるように支援している。 ・その方にとって快適となるパットの使用に努め、日中と夜間での使用方法も変えている。 	<p>トイレでの排泄を基本とし、誘導のための声掛けは尊厳を損ねないよう配慮し、本人に届く声掛けに努めている。個々の排泄パターンを把握してタイミングを図って声掛けしたり、職員に向けられる視線から察知してさりげなく声掛けしている。使用するパットは、それぞれ人に合わせて選ぶなど睡眠の妨げにならないように配慮している。</p>	
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	<ul style="list-style-type: none"> ・排便の周期や有無にも注意をして、便秘によって体調が悪くならないように観察をして、もうh仕送りをしている。 ・水分摂取を促し、腸内細菌を整えるためにヨーグルトなどの乳製品を多く取り入れている。 ・入浴時に体を温めたり腹部マッサージをして腸の動きを助けたり、適度に体を動かす等により便秘を予防している。 		
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ず、個々にそった支援をしている	<ul style="list-style-type: none"> ・時間や順番などの決まりはなく、入りたいときに入れる気持ちを大切にしている。 ・排泄状況、体調への配慮をしながら、身体の清潔保持、心身のリフレッシュを大切にしている。 ・皮膚の状態の観察して、保湿にも気を付けている。 ・階により浴室の設備がちがうので状態に合わせた階の浴室を使用することができる。 ・髪の毛を染めた時などは他階の浴槽で入れるように柔軟に対応している。 	<p>入りたいときに入れることを優先している。時間的に偏った場合は、空いている他フロアの浴室を利用している。入居者一人ひとりの体調に合わせてシャワー浴、足浴、手浴、清拭と配慮している。2階に機械浴があり必要に応じて利用できるなど状況に合わせたケアに努めている。入居者の要望により同性介護である。</p>	
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	<ul style="list-style-type: none"> ・お一人おひとりの生活リズムに合わせて休息を支援している。 ・眠れない時には安心して頂ける雰囲気をつくったり、眠れるまでリビングで過ごして頂いている。 		

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
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	<ul style="list-style-type: none"> ・お一人お一人の持病と服薬の目的・副作用等を理解してスタッフが管理を行っている。 ・服用の間違いがないように処方箋管理表及び服薬管理表の記入を徹底している。 ・安全に服用できるように、飲み込み終えるまで傍で見守っている。 		
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	<ul style="list-style-type: none"> ・洗濯物たたみは多くの方行っている。 ・お好み焼きの献立の時もノンアルコールビールで雰囲気を楽しんだ。 ・書道の会は一人一人が作品に取り組むと共に、互いを認めたり、励ましあいしてより良い作品を作っている。 ・手作りのおやつを共につくり楽しんでいる。 ・気候に応じて、近回りの散歩、ドライブ、ガーデニングタイムやランチの時間など、外気に触れる喜びと共に気分転換を図っている。外食にでることもある。 ・自由に他の階の方と交流することができ、気の合う人と楽しい時間を過ごすこともある。 		
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	<ul style="list-style-type: none"> ・コロナ禍の中であっても季節は大事にしたいと、散歩に出かけたり、ドライブに出かけたり、コスモス畑でコスモスを摘んだりして、季節を感じた。 	市街地から少し離れた場所に立地し、周囲に田畑も見られることから日常的に散歩に出かけている。季節ごとにコスモス散歩や長岡天神のつつじ見学、少し遠出するときは車で紅葉見物に行っている。コロナ禍では車中からの見物となる等難しいこともあるが、入居者の心身の健康に配慮してできるだけ行っている。	
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	<ul style="list-style-type: none"> ・移動市場がきてくださり、個人ですきなおやつを購入したり、フロアのおやつを選んで頂き、買い物を楽しんで頂いている。 		
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	<ul style="list-style-type: none"> ・交流会ではご家族より手紙を送っていただき、しみじみと読まれる方もいた。 ・Wi-Fi環境が整い、ラインビデオで面会が可能になり、遠くにいらっしゃるご家族にご様子がわかり、安心して頂いている。 		

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
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	<ul style="list-style-type: none"> ・コロナ感染予防対策として、手すり・テーブルなどの消毒に努めている。 ・玄関は常に清掃をして、花を飾ったり季節の飾りをおいたりして気持ちのよい空間を心がけている。 ・冬には、エアコンで居室内が乾燥しないように、濡れタオルで用意した。 	室内は木目調でゆったりとして採光もよく、年数を経ていることでアットホームな雰囲気である。壁には季節に合わせたしつらえがなされている。ベランダでキュウリやゴーヤが栽培される時期は緑のカーテンが目にも優しく日差しを遮り心地よい空間となっている。空気清浄器、加湿器を設置し換気と温度・湿度の管理ができています。	
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、気の合った入居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	室内は木目調でゆったりとして採光もよく、年数を経ていることでアットホームな雰囲気である。壁には季節に合わせたしつらえがなされている。ベランダでキュウリやゴーヤが栽培される時期は緑のカーテンが目にも優しく日差しを遮り心地よい空間となっている。空気清浄器、加湿器を設置し換気と温度・湿度の管理ができています。		
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	<ul style="list-style-type: none"> ・在宅で過ごしてこられたままのお部屋と なっている方は新しい居室にも早くなれることができています。 ・大切に一緒に暮らしてきた、ペットを思い出してスタッフとの会話の話題になることもある。 	居室は六畳一間と六畳二間があり必要に応じて選択できる。夫婦で二間の居室に入居された方は、居室になじまれ妻の毛糸織りを夫が手伝うなど二人でゆったりとした日常を過ごされている。	
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	<ul style="list-style-type: none"> ・廊下、居室入口には手すりが設置されて、立ち上がりやふらつきなどを予防し、ご自身の力でできるだけ移動できるようにしている。 ・居室入り口の段差スロープ状にして解消し、滑り止めに転倒予防をしている。 ・トイレの表示をして迷わないように、わかり易くしてご自身でも向かえるようにしている。 		