

(様式1)

## 自己評価票

作成日 平成25年10月30日

### 【事業所概要（事業所記入）】

事業所番号	0872000948		
法人名	(株) キュート		
事業所名	グループホームたんぽぽ	ユニット名	1F
所在地	〒305-0861 茨城県 つくば市谷田部 3393-1		
自己評価作成日	平成25/10/30	評価結果 市町村受理日	平成 年 月 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	
-----------------	--

### 【評価機関概要（評価機関記入）】

評価機関名	社会福祉法人茨城県社会福祉協議会
所在地	〒310-8586 水戸市千波町1918番地 茨城県総合福祉会館内
訪問調査日	平成 年 月 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）】

思いやりと笑顔、一人ひとりの生き方を大切に、地域交流に参加する！を理念に利用者が穏やかでその人らしい生活を送れるよう職員全員で取り組んでいます。地域の一員として自治会に入会し、缶拾いや、地区のお祭りなどに参加、施設行事への参加の声かけをし、地区の方々とのふれあう時間を大切にしています。また、利用者の楽しみの一つとして色々なクラブ活動を行ったり、ドライブ、買い物、食事など外出も度々でかけたりしています。職員手作りのピザ釜、バーベキュースペースを利用して、他施設との交流の場をもちピザを振る舞う機会を設けるなど、活動の幅を広げています。

### 【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）】

自己評価	外部評価	項目	自己評価
			実施状況
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	玄関、フロアーに理念を張り出している。 [地域の人達の交流に参加します]の理念を掲げ、地域イベントへの参加、施設行事への参加案内を配るなど地域の方々と交流を深めている。
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	自治会に入会し、地域のボランティア活動など参加させていただいている。事業所の行事などの呼びかけも回覧板を利用し伝えている。散歩に出た時など、地域の方と挨拶や世間話など交わし、地域に溶け込んだ暮らしをしている。
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	運営推進会議時、話し合いをしたり、定期的に事業所から発行している。たんぼぼ通信に認知症についてのコラムを連載しご家族、地域の方々などに伝えている。気軽に読んでいただけるように玄関入り口、床屋さんに置いていただいている。
4	3	○運営推進会議を活かした取組み 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	運営推進会議は、区長、地域の方、ご家族、市職員などに参加いただき、3ヶ月に一度開催している。会議の中で利用者さんの状況や、事業所の取組み状況などを報告し、意見交換を行いサービス向上に努めている。
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	高齢福祉課との連携、地域密着型サービス連絡会へ参加し、行政からの情報を得るとともに、意見交換を行い協力関係を築いている。
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	身体拘束について、事業所のカンファレンスで話し合ったり、勉強会に参加したりし、理解を深めている。事業所内には、トイレ壁に、ポスターを貼り職員全員がいつでも意識できるよう取り組んでいる。1Fは入り口にセンサーを取り付け利用者の出入りに気をつけている。外に出てしまっても止めたりせずに見守り、本人の思いを尊重するよう心掛けている。
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に注意を払い、防止に努めている	虐待について事業所のカンファレンスで話し合いをし理解を深め、職員全員で注意を払い、防止に努めている。

自己評価	外部評価	項目	自己評価
			実施状況
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	今年は、学ぶ機会がなかった。
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、解約時、利用者、ご家族と話し合いを持ち、不安、疑問を尋ね十分な説明を行い理解、納得を図っている。
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	意見箱の設置や、独自に事業所でアンケートを作り職員、事業所に対しての評価をしていただき、ご意見、要望なども伝えて頂いている。来所持、会議出席時、来電時、いつでも意見を聞くよう心がけ運営に役立てている。
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	随時、話し合えるような雰囲気作りに心がけている。職員全員で行うカンファレンスでも意見を聞くようにしているが、直接意見を言い難いことがないように、ユニットリーダーが意見を聞きこともある。意見箱の設置もしている。
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	定期的に賃金の見直しを行っている。職員が向上心を持てるよう役割給や、研修時、資格取得時の費用補助などもある。
13		○職員を育てる取組み  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	研修や、勉強会の通達をし、案内を目に触れるところに掲示するなど、職員の力量に応じ参加を促している。
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組みをしている	つくば市地域密着型サービス連絡会主催する勉強会に参加し、事例の検討をしたり、意見交換しながら、職員の意欲、意識を高めサービスの向上につなげている。

自己評価	外部評価	項目	自己評価
			実施状況
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	利用者の様子を観察し、話をよく聞き、一緒に考えながら少しずつたんぼぼの生活に慣れていただけ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	家族が、困っていること、不安なこと、要望などをよく聞き出来るだけ希望にそえるよう丁寧な対応を心がけている。
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、家族が不安に思っていること、困りごと、要望を聞き希望に沿った支援に努めている。
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	出来ることを職員と一緒にやって入る。それぞれに合った活動ができるように心がけている。(調理、洗濯物たたみ、散歩、買い物など)
19		○本人と共に支え合う家族との関係  職員は、家族を支援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	病院の受診や、利用者さんの買い物など基本的にはご家族に協力をお願いし、施設に定期的に来ていただいている。ご家族の都合が悪い場合は施設職員がその都度対応している。電話の利用はいつでも出来、施設行事の参加案内など家族と過ごす時間を大切にしている。
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	気軽に面会に来やすい雰囲気を中心に、電話の使用、行きたい場所への支援など、本人の思いを大切にしている。
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、支え合えるような支援に努めている	他フロアーの利用者同士行き来し、散歩や、製作活動を共にし関わりを持っている。本人の気持ちを大切に、それぞれが気持ちよく過ごせるよう支援している。

自己評価	外部評価	項目	自己評価
			実施状況
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	ご家族、本人の状況を理解、把握し、その人にあつた対応の仕方、病院、施設の紹介など支援に努めている。
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。	本人の希望にそえるよう、話を聞き、様子や思いを、記録に残して把握に努め、職員間で意見交換している。
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	ご本人、ご家族からの聞き取り、入所時のケアマネからの情報、入所後の本人の会話などからこれまでの生活や、馴染みの暮らしかたの把握に努めている。
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	温度表、経過表、業務日誌などに各人の現状を記録し、その日の状態や様子などを申し送り、変化に対し早急に対応できるように努めている。
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	本人の日々の暮らしを記録し、介護計画に反映させている。
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	日々の様子、変化を個人ごとに経過表に記録し職員全員で情報の共有に努めている。日々の経過を元にケアプランの見直しに役立っている。
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	利用者の家族に代わり通院支援を行うほか、リハビリの通院などにも状況に応じて対応している。

自己評価	外部評価	項 目	自 己 評 価
			実 施 状 況
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	近くのスーパーに買い物や、食事に行ったり、近所の理髪店の利用など、利用者さんの希望に応じて対応し、気分転換を図りながら楽しみを見つけ生活していただいている。
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	本人、ご家族の希望する医院を受診している。受診の際は、状況の変化を報告し、適切な医療を受けられるよう支援している。
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	訪問看護を週一で利用し、看護ファイルを用意し、体調に変化があれば記入し申し送り、相談や指示を仰ぎ適切な受診や看護が受けられるよう支援している。緊急時や夜間も利用している。
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。又は、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。	入院の際は定期的に面会し、状態や様子を確認している。、医師や、看護師などとも情報交換をしより良い関係作りに努めている。
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	重度化した場合や、終末期のあり方について、本人、家族と話し合い、家族の意向や、主治医の意見を確認しながら、方針を共有し支援に取り組んでいる。
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	年に1度は職員全員で救命講習会を受けており、急変や事故発生時に備えてマニュアルを作成し壁に貼り慌てず対応できるようにしている。
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	年に数回利用者、職員全員で避難訓練を行い、きづいた点を出し合い、安全に避難出来るように改善している。自治会を通して地域の方々にも協力をお願いをし了承を得ている。

自己評価	外部評価	項目	自己評価
			実施状況
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	言葉使い、態度、接し方に気をつけ、訪室の際の声掛け、ドアの開閉など、プライバシーを尊重した対応を心がけている。
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	日常の会話を大切にし、利用者さんが思いを話しやすい雰囲気作りに心がけている。言葉遣いや、話す速度なども気をつけ自己決定できるように各人に合わせ対応している。
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	職員の都合を優先したりせず、一人ひとりのペース、気持ちを大切にし、無理強いせず、希望に添った毎日が送れ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に支援している	ご本人の着たい服を着ていただけるよう声かけし選んでいただいている。選択が難しいようであれば相談にのり一緒に選んだり、寝癖を直したり、身だしなみを整えるなど支援をしている。
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	食材の皮むき、もやしの芽取りなど出来ることを一緒に行い、何が出来るのかどんな味付けがいいのか話しながら食事が楽しみになるよう支援している。
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	各人の温度表に摂取量の記録をし、必要な水分量が取れているか把握している。食材会社を利用しており、量やバランスなども管理していただいている。、体調の変化や各人の希望に対応しおかゆや、刻み食、とろみをつけるなど一人ひとりに応じた支援をしている。
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	食後、職員が声かけし口腔ケアを行っていただいている。一人では難しい方は職員が付き添い、声かけしながら出来る限り自分で磨いていただきうまく出来ない部分は職員が介助している。入れ歯のかたは、夜間洗浄液を使用し清潔保持に努めている。

自己評価	外部評価	項目	自己評価
			実施状況
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	各人の排泄パターンを把握し、支援の必要な利用者には時間をみて声掛けや、誘導するなど支援している。
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	体操を日課とし、水分量に気を付けている。野菜や乳製品も摂取できるよう気を付けた食事を提供している。便秘気味の方には、医師に相談し、内服薬で調整できるよう支援している。
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、個々に応じた入浴の支援をしている	入浴曜日は決めてあるが、個人の体調や希望にあわせ入浴できるようその都度対応している。
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	利用者、ご家族と相談し、安全で安心に眠ることが出来るよう居室の温度調節や寝具の洗濯をこまめに行い、ベットを使用しているが、希望があれば畳に布団など個人にあった寝具を使用させていただくよう支援している。
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	温度表で服薬の漏れがないようチェックをしている。服薬していただく時は、職員、利用者さんともに名前、日付を確認後、服薬していただくよう気をつけている。個人の服薬している薬のファイルを作成し、いつでも確認できる状態になっており、往診時にも体調の変化にあわせ主治医に相談できるよう記録している。職員室には、参考書を用意し薬について理解を深め支援している。
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	利用者一人ひとりの持っている力に合わせて役割分担をしている。家事、畑仕事、習字、カルタ、カラオケなど各人にあった楽しみを見つけ気晴らしの支援をしている。
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。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	天気の良い日は出来る限り、外出希望者を、日光浴、散歩、ドライブ、買い物などに連れ出している。利用者の特別の希望があれば、家族に相談し希望が叶うよう支援している。



自己評価	外部評価	項目	自己評価
			実施状況
50		<p>○お金の所持や使うことの支援</p> <p>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</p>	<p>お金を所持管理することが難しいので、職員同行し買い物を一緒に行っている。</p>
51		<p>○電話や手紙の支援</p> <p>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</p>	<p>電話や、手紙を出したいという希望があればその都度対応している。</p>
52	19	<p>○居心地のよい共用空間づくり</p> <p>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</p>	<p>トイレや、洗面所、居室など、分かりやすいように名札などを貼っている。日常過ごしているホールは、季節ごとに飾りつけを変え、植物を置き、イベント時の写真、製作物を飾り、光、音、温度など常に意識し利用者さんの意見を取り入れ配慮している。</p>
53		<p>○共用空間における一人ひとりの居場所づくり</p> <p>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</p>	<p>食卓テーブルで会話したり、レクを楽しんだり、ソファーに座りテレビを見たり、畳スペースもあるので、利用者それぞれが好きなように過ごせている。</p>
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>仏壇や、使い慣れたこたつ、化粧台などご本人の好みのもを持ち込んでいただき、居心地よく安心して過ごせるよう支援している。</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>転倒、怪我につながるようなものを置かない、使用したものは邪魔にならぬよう片づけている。玄関には、ベンチ椅子を置き、安全に注意している。居室入口に名前を貼り、トイレにも目印を付けるなど、工夫をしている。</p>

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
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
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
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