

(様式1)

自己評価票

作成日 平成22年 7月 5日

【事業所概要（事業所記入）】

事業所番号	0872300231		
法人名	有限会社茨城まごころ介護サービス		
事業所名	グループホームまごころ	ユニット名	さくら
所在地	〒311-2423 茨城県潮来市日の出1丁目21番地1		
自己評価作成日	平成22年 7月 5日	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	茨城県福祉サービス振興会のホームページ「介護サービス情報検索」から情報が得られます。
------	--

【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22年 7月 27日	評価確定日	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）】

利用者一人ひとりにゆったりと関わりながら、利用者のできることに、得意としていることなど、能力を活かした役割のある生活を支援しています。ホームには広々としたデッキや庭にはベンチがあり利用者は思い思いに過ごし外気浴を楽しんでいます。また、パンを焼いたり、野菜や草花を育てたり、買い物や外食など利用者の楽しみごとを支援しています。利用者同士がさり気なく助け合い、生活の中には笑顔が絶えず、アットホームな環境の下で地域との関わりを深めながら明るく生活しています。各職員の資格（看護師・栄養士・調理師・美容師）を生かしながら、利用者の対応を実施しています。

【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	施設の理念に基づいたケアを目指して全職員が取り組んでいる。
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	潮来市主催の『踊りの饗宴』等に参加したり、地元の芸座連の来訪があったり、定期的にボランティア（大正琴）の方々との交流を深めている。
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	学生（中学生）の職場体験や、ヘルパー講習の実習生を受け入れている。また、障害者の職場体験（介護実習）の受け入れも行っている。
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	定期的には開催していないが、会議で出された意見などを取り入れサービスの向上に活かしている。
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取り組んでいる	市の介護保険担当者とは、利用者の件やホームの空状況などの連絡を密に取っており、常にホームの状況を理解して頂いている。
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』についての勉強会を開催し、理解に努めている。
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に注意を払い、防止に努めている	『虐待』についての勉強会を開催し、注意する点を学んで防止している。

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に支援している	全体会議等の中で『権利擁護』について勉強し、理解に努めている。
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	契約時に事細かに説明することに心掛け、家族に理解と納得を得られるようにしている。
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	利用者とは普段の関わりの中で、また、家族とは面会に来られた時に、意見や要望を聞き出せるようにし、随時取り入れられるようにしている。
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	全体ミーティングで意見や提案を出してもらい、その都度話し合いをしている。
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	職員が自由に有給休暇取得ができるようにしている。また残業にならないよう定時帰宅を促している。職員の経験年数もかみしながら研修会に参加できるようにしている。
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	入社時には新人研修マニュアルを用いて教育・指導を行っている。又経験に応じて必要と思われる研修・講習会等に参加させている。
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	近隣のグループホームとの交流をはかり、職員が訪問したり受け入れたりして良い所を吸収しあえるように努め、サービスの質の向上を目指している。

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	入所時、ケアプラン等を基に積極的に関わり利用者を理解するようにしている。
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	家族との会話の中で、家族の介護に対する不安や思いを聞き出し、常に家族側の立場として色々な相談していただけるように対応している。
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	相談時に不安に思っている事をくみ取り、その改善に努めている。
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	利用者より、聞いた事もないようなことわざや昔の歌等を教えてもらったり、時には利用者の方に気を使っていたりしながら、生活を共にしている。
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	家族交流会や諸行事に参加して頂き、その時に家族と一緒に食事や演芸を楽しんだりして、家族との絆を大切にしている。また、家族交流会においては、家族と今後について話し合いの場をもうけている。
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	知人・友人の方が面会に来て下さった際に、ゆっくり会話ができるような環境を提供している。
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	体操やレクリエーションを通し、利用者同士が声をかけあったり、一緒に行くことで楽しめたり、孤立しないよう声かけを行っている。利用者同士が仲良く過ごせるよう支援に努めている。

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	契約が終了（死亡等）しても、暑中見舞いや年賀状のやりとりをしている。また他施設に移った場合など、本人に会いにいったりもしている。
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。	本人との普段の会話な中から、希望や意向などを聞き出せるようにし、内容によっては随時職員間で話し合い、本人が望むような『自分らしい生活』が送れるようよう検討をしている。
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	家族や本人にこれまでの生活歴などを聞き出し、なるべく今までの生活リズムで過ごせるように、コミュニケーションを深めると共に、今までの経緯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	本人の持っている力（出来る事）を把握し、引き出せるよう支援をしている。
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アを反映し、現状に即した介護計画を作成している	毎日の生活の中での気づき、本人・家族の意見や要望を取り入れて介護計画を作成している。介護計画に添ったケアを提供し、結果をもとに再度話し合っている。
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	本人の状態の変化によって、日々の様子、記録を振り返りながら、職員間で情報を共有し、介護計画を作成している。
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	日常生活の様子や本人の言葉を記録に残し、職員全員が利用者一人ひとりの情報を共有できるようにしている。その情報の中からその人に合ったニーズを見つけ出し支援できるよう取り組んでいる。

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	あやめ見学や潮来市の踊りの饗宴に行ったりして楽しんでいる。また、近隣の小学校より運動会やイベントの招待状をいただき見学に行ったりしている。
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	本人や家族の希望を確認した上で、かかりつけ医療機関に受診している。また、かかりつけ医師の指示の基、定期的な健診も受けている。
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	利用者との関わりの中で気づいた点また本人の訴えは必ず看護師に伝え指示を仰ぎ対応するようにしている。状況によっては病院に受診している。
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。	定期的に面会に行き、担当看護師から病状の説明を聞くようにし、早期退院に向けた連絡をはかっている。
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・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	本人・家族と話し合いながら、状況に応じ職員間で対応方針について検討している。また、主治医に状況を報告し指示を仰いでいる。ターミナルケアについての勉強会を開催し、チームケアを取り組むよう努めている。
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	応急手当マニュアルに基づいて看護師の指導を受けている。また、急変の時は看護師に連絡し、状況によっては来てもらえるような体制も出来ている。日常の中で応急手当や急変時の初期対応について看護師から指導を受けている。
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	定期的に避難訓練を実施している。地域の方に災害時の協力を承諾してもらっている。

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	利用者一人ひとりに対する対応が、職員間で共有できるよう、ミーティングで話し合い、誇りやプライバシーを損ねないような配慮を心掛けている。
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	本人の表情や、行動、発言を良く確認し、本人の意志決定ができるような声かけを心掛けている。
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	利用者の個性を尊重しながら、利用者のペースに合わせた、塗り絵や計算ドリルをしたり、好きな歌を教わりながら歌うなど色々工夫した支援をしている。
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	本人の好きな服を選んで着て楽しんでいる。自分で選ぶことのできない方は、職員が季節やその日の天気・気温にあった服を選び着てもらうようにしている。
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	おかずの盛り付けや食後の食器洗いや食器を拭きをして下さる。また時間のある時はパン作りを一緒に行く。畑でできた農作物などを一緒に採りに行き、それを料理して食べたりしている。
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	体調や体重、排尿量によって食事や水分の摂取量の調整をしている。また体調によっては、お粥などに変更している。
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	自分で口腔ケアができる方は見守りや声かけをして行っており、口腔ケア終了後は必ず確認をしている。また、介助が必要な方は職員が口腔ケアを行っている。

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	本人の排泄パターンを把握し、トイレ誘導を行ったり、失禁時は声かけし、場合によっては介助している。トイレに行かれた際はプライバシーを損ねないように、声かけや対応には十分注意を払っている。
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	水分補給や食物繊維の摂取の取り入れ方を工夫したり、軽い運動を行っている。
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	入浴は週2回行っており、入浴を拒否する利用者には毎日声かけをするようにしている。常時入りたい時に入れるよう対応している。また、入浴剤等も使いゆっくりくつろいで頂くようにしている。
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	定期的にシーツ交換・布団干し等を行い清潔保持に努めている。また、利用者の体調に合わせて休息時間を設けている。本人が「休みたい」と訴えがあった場合にはベットで休むよう誘導している。
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	医師の指示通りに服薬し、看護師を通し医療機関に情報の提供をしている。また、内服による変化も記録している。職員は薬の使用方法等について個人別内服薬説明書を参照し、間違いのないよう確認している。
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	各自の得意な料理・掃除・裁縫等を行って頂き生活に張りも持って頂いている。ドライブ（さくら・あやめ見学）に出かけ季節を楽しんでいる。
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	季節感が味わえるよう、ドライブに出かけたりしている。また、本人の希望により近くの公園や商店まで散歩で行ったりしている。

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>利用者はお金の管理が困難な為、必要な物や本人が希望する物は施設で一時立替え、職員と一緒に買い物に行き、支払いできるように支援している。</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>利用者の方が手紙を送ったり、電話したいと要望がある時は、希望に添って電話できるように支援している。</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>リビングや玄関には季節の花を飾っている。また、花だけでなく季節感のある小物なども置いている。リビングから花が見えるようデッキにも花を飾ったりしている。また、昔の歌謡曲や童謡など流し、みんなが集まれるような空間作りを心掛けている。</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>中央テーブル・和室・窓側のソファを利用して談話しながら過ごす事ができる。また、デッキから中庭に出る事もでき、藤棚のしたのベンチで利用者同士でお茶をしたり庭を眺めたりしている。廊下にはソファを設置し一人でゆっくり座り、昼寝できるような空間にしている。</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>本人の希望や家族と相談し、本人の使っていたベットや布団を使用している。また、使い慣れ親しんだテーブルやタンス等を置いたり、家族の写真や絵を飾ったり本人の好みの空間を作っている。</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>本人の状態に応じて居室をトイレの近い場所にしたり、本人の自室が分るよう各居室の入り口に大きな名前札を設置している。また、床の段差・障害物になるような物は押入れ等のしまっている。</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)	<input type="radio"/> 1, ほぼ全ての利用者の <input type="radio"/> 2, 利用者の2/3くらいの <input type="radio"/> 3, 利用者の1/3くらいの <input type="radio"/> 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 <input type="radio"/> 3, たまにある <input type="radio"/> 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 <input type="radio"/> 3, 利用者の1/3くらいが <input type="radio"/> 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)	<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 <input type="radio"/> 3, 利用者の1/3くらいが <input type="radio"/> 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)	<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 <input type="radio"/> 3, 利用者の1/3くらいが <input type="radio"/> 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)	<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 <input type="radio"/> 3, 利用者の1/3くらいが <input type="radio"/> 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)	<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 <input type="radio"/> 3, 利用者の1/3くらいが <input type="radio"/> 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ます。 (参考項目：9, 10, 19)	<input type="radio"/> 1, ほぼ全ての家族と <input type="radio"/> 2, 家族の2/3くらいと <input type="radio"/> 3, 家族の1/3くらいと <input type="radio"/> 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)	<input type="radio"/> 1, ほぼ毎日のように <input type="radio"/> 2, 数日に1回程度ある <input type="radio"/> 3, たまに <input type="radio"/> 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)	<input type="radio"/> 1, 大いに増えている <input type="radio"/> 2, 少しずつ増えている <input type="radio"/> 3, あまり増えていない <input type="radio"/> 4, 全くいない
66	職員は、生き活きと働いている。 (参考項目：11, 12)	<input type="radio"/> 1, ほぼ全ての職員が <input type="radio"/> 2, 職員の2/3くらいが <input type="radio"/> 3, 職員の1/3くらいが <input type="radio"/> 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。	<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 <input type="radio"/> 3, 利用者の1/3くらいが <input type="radio"/> 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。	<input type="radio"/> 1, ほぼ全ての家族等が <input type="radio"/> 2, 家族等の2/3くらいが <input type="radio"/> 3, 家族等の1/3くらいが <input type="radio"/> 4, ほとんどいない