

自己評価票

- 自己評価は全部で100項目あります。
- これらの項目は事業所が地域密着型サービスとして目標とされる実践がなされているかを具体的に確認するものです。そして改善に向けた具体的な課題を事業所が見出し、改善への取り組みを行っていくための指針とします。
- 項目一つひとつを職員全員で点検していく過程が重要です。点検は、項目の最初から順番に行う必要はありません。点検しやすい項目（例えば、下記項目のⅡやⅢ等）から始めて下さい。
- 自己評価は、外部評価の資料となります。外部評価が事業所の実践を十分に反映したものになるよう、自己評価は事実に基づいて具体的に記入しましょう。
- 自己評価結果は、外部評価結果とともに公開されます。家族や地域の人々に事業所の日頃の実践や改善への取り組みを示し、信頼を高める機会として活かしましょう。

地域密着型サービスの自己評価項目構成

	項目数
I. 理念に基づく運営	22
1. 理念の共有	3
2. 地域との支えあい	3
3. 理念を実践するための制度の理解と活用	5
4. 理念を実践するための体制	7
5. 人材の育成と支援	4
II. 安心と信頼に向けた関係づくりと支援	10
1. 相談から利用に至るまでの関係づくりとその対応	4
2. 新たな関係づくりとこれまでの関係継続への支援	6
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	17
1. 一人ひとりの把握	3
2. 本人がより良く暮らし続けるための介護計画の作成と見直し	3
3. 多機能性を活かした柔軟な支援	1
4. 本人がより良く暮らし続けるための地域資源との協働	10
IV. その人らしい暮らしを続けるための日々の支援	38
1. その人らしい暮らしの支援	30
2. その人らしい暮らしを支える生活環境づくり	8
V. サービスの成果に関する項目	13
合計	100

○記入方法

[取り組みの事実]

ケアサービスの提供状況や事業所の取り組み状況を具体的かつ客観的に記入します。(実施できているか、実施できていないかに関わらず事実を記入)

[取り組んでいきたい項目]

今後、改善したり、さらに工夫を重ねたいと考えた項目に○をつけます。

[取り組んでいきたい内容]

「取り組んでいきたい項目」で○をつけた項目について、改善目標や取り組み内容を記入します。また、既に改善に取り組んでいる内容・事実があれば、それを含めて記入します。

[特に力を入れている点・アピールしたい点](アウトカム項目の後にある欄です)

日々の実践の中で、事業所として力を入れて取り組んでいる点やアピールしたい点を記入します。

○用語の説明

家族等 = 家族、家族に代わる本人をよく知る人、成年後見人などを含みます。

家族 = 家族に限定しています。

運営者 = 事業所の経営・運営の実際の決定権を持つ、管理者より上位の役職者(経営者と同義)を指します。経営者が管理者をかねる場合は、その人を指します。

職員 = 管理者および常勤職員、非常勤職員、パート等事業所で実務につくすべての人を含みます。

チーム = 管理者・職員はもとより、家族等、かかりつけ医、包括支援センターの職員等、事業所以外のメンバーも含めて利用者を支えている関係者を含みます。

○評価シートの説明

評価調査票は、プロセス評価の項目(No.1からNo.87)とサービスの成果(アウトカム)の項目(No.88からNo.100)の2種類のシートに分かれています。記入する際は、2種類とも必ず記入するようご注意ください。

事業所名 (ユニット名)	グループホームふるさと
所在地 (県・市町村名)	三重県津市戸木町4113-56
記入者名 (管理者)	谷口 貴成
記入日	平成 19年 5 月 21日

地域密着型サービス評価の自己評価票

(部分は外部評価との共通評価項目です)

↑ 取り組んでいきたい項目

項目	取り組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	(○印)	取り組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
I. 理念に基づく運営			
1. 理念と共有			
1	<input type="checkbox"/> 地域密着型サービスとしての理念 地域の中でその人らしく暮らし続けることを支えていくサービスとして、事業所独自の理念をつくりあげている	当グループホームは、職員全員で平成18年度の職員目標、理念を誰でもが理解し、実践できる理念、『笑顔』と決めた。	○ 昨年度の目標・理念がどこまで実践されたかを検討し、原点に戻って反省していきたい。
2	<input type="checkbox"/> 理念の共有と日々の取り組み 管理者と職員は、理念を共有し、理念の実践に向けて日々取り組んでいる	みんなの目に付く場所に職員の顔写真とともに掲示しており、また、職員同士「笑顔、笑顔」と声をかけあい業務を行っている。	○ 業務に追われて、理念や目標などは、忘れがちになるため、全体会議などで話し合うようにしていきたい。
3	<input type="checkbox"/> 家族や地域への理念の浸透 事業所は、利用者が地域の中で暮らし続けることを大切にしたい理念を、家族や地域の人々に理解してもらえよう取り組んでいる	当グループホームをはじめ、関連施設共同で開催する夏祭りに地域の方々も参加していただき、施設の生活を理解していただくよう努めている。	○ ご家族には、面会時、電話等でお話を通して、コミュニケーションを深めていく中で、理念、役割を理解していただくよう努めていきたい。
2. 地域との支えあい			
4	<input type="checkbox"/> 隣近所とのつきあい 管理者や職員は、隣近所の人と気軽に声をかけ合ったり、気軽に立ち寄ってもらえるような日常的なつきあいができるように努めている	当ホームは団地の中にあり、利用者の散歩コースは団地の中が多い。そのため、途中で出会う人とおしゃべり、飼い犬との触れ合い等は日常的に行われている。また、団地の人が手編みの帽子を持って、ホームを訪ねてくださることもある。	○ 現在、当ホームの建物を地域の自治会等の会場として利用いただいているが、自治会そのものへも参加させていただけるようにしていきたい。
5	<input type="checkbox"/> 地域とのつきあい 事業所は孤立することなく地域の一員として、自治会、老人会、行事等、地域活動に参加し、地元の人々と交流することに努めている	誕生会など、当ホームの行事には、地域のボランティアの方にもお世話になっている。当ホームの建物は、1階がデイサービス、2階がグループホームになっているため、夜間は使用しないダイルームを地域の自治会等の会場として利用いただいている。	○ 地域の方々に当ホームの建物を自治会等の会場として利用して頂き、自治会にも出席していきたい。また、盆踊りなど、地域での行事に参加できるようにしていきたい。

項 目		取り組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	(○印)	取り組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
6	○事業所の力を活かした地域貢献 利用者への支援を基盤に、事業所や職員の状況や力に応じて、地域の高齢者等の暮らしに役立つことがないか話し合い、取り組んでいる	現在のところ、具体的な取り組みは行っていない。	○	地域の人とのおしゃべりのなかに介護相談や福祉サービスなどの情報を知らせていく。将来的には関連施設と協力して、介護教室、介護相談などを開催していきたい。
3. 理念を実践するための制度の理解と活用				
7	○評価の意義の理解と活用 運営者、管理者、職員は、自己評価及び外部評価を実施する意義を理解し、評価を活かして具体的な改善に取り組んでいる	現場を中心に毎年の評価、監査等でご指摘を受けたことを中心に、改善に努めている。	○	自己評価、外部評価、監査を受けての改善だけでなく、職員の外部研修や他施設の見学を通じて情報を吸収し、施設及び業務の改善に努めていきたい。
8	○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	実施していない。	○	当ホームの家族会、地域の方々、市役所、地域包括支援センター等との連携を深め、一日も早く運営推進会議を開催したい。
9	○市町村との連携 事業所は、市町村担当者と運営推進会議以外にも行き来する機会をつくり、市町村とともにサービスの質の向上に取り組んでいる	運営者が市役所等と連絡している。	○	運営者、管理者のみの連絡ではなく、個々の利用者が抱える諸問題等を、市役所、地域包括支援センターの皆様と一緒に考えてい中で、連携を深めていきたい。
10	○権利擁護に関する制度の理解と活用 管理者や職員は、地域福祉権利擁護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、必要な人にはそれらを活用できるよう支援している	現在のところ、地域福祉権利擁護事業、成年後見制度を利用している入居者はいない。	○	地域福祉権利擁護事業、成年後見制度のみならず、生活保護法など、利用者の権利や利益になる福祉サービスを紹介していきたい。
11	○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	利用者間、利用者と職員の間で誤解や行き違いが生じていても時間をかけて話し合い、決して暴力に発展しないよう努めている。	○	今後は、高齢者虐待防止法についてはいうまでもなく、障害者、児童などの人権問題についても職員全員が学習する機会を設けていきたい。

項 目	取り組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	(○印)	取り組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
4. 理念を実践するための体制			
12	<p>○契約に関する説明と納得</p> <p>契約を結んだり解約をする際は、利用者や家族等の不安、疑問点を尋ね、十分な説明を行い理解・納得を図っている</p> <p>実際は、入居できるか否かの一点で入居前の面接がなされ、利用者、家族とスタッフ側との十分な意思疎通のないまま入居される方が多い。</p>	○	事前調査は、運営責任者、計画作成担当者とともに介護現場の職員も同行できるようにしたい。将来的には、1泊か2泊くらいの体験入所を実施し、当グループホームの生活を知らせていきたい。
13	<p>○運営に関する利用者意見の反映</p> <p>利用者が意見、不満、苦情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</p> <p>現在のところ、利用者からの苦情は、職員全体で話し合い、施設内で解決できるよう努め、本人、家族、職員がと一緒に解決法を検討している。</p>	○	利用者自身が外部に気楽な気持で意見、不満、苦情が言えるようにしなければならないと考えている。
14	<p>○家族等への報告</p> <p>事業所での利用者の暮らしぶりや健康状態、金銭管理、職員の異動等について、家族等に定期的及び個々にあわせた報告をしている</p> <p>大切な事柄は、管理者が中心となって面会時や電話連絡で家族に報告している。また職員間には連絡帳を設け、利用者、家族に対して統一した連絡、報告が出来るようにしている。</p>	○	『ふるさと新聞』を発行して、家族にホームの様子を知らせているが、関心が高いのでこれからも充実させていきたい。
15	<p>○運営に関する家族等意見の反映</p> <p>家族等が意見、不満、苦情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</p> <p>ご意見箱を設置し、自由に記入していただけるようにしている。</p>	○	利用者が職員に遠慮せず意見が出せる雰囲気づくりをするとともに、ご家族には、面会時や家族会などで意見を出していただけるよう努めていきたい。
16	<p>○運営に関する職員意見の反映</p> <p>運営者や管理者は、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</p> <p>月に一度開かれる全体会議には、運営者、管理者が同席し、現場からの積極的な意見をだしているが、なかなか業務や運営に反映されていない現状である。</p>	○	現場の意見、要望を報告・伝達して、運営者に現状を理解してもらい、施設の改善につなげていきたいと考えている。
17	<p>○柔軟な対応に向けた勤務調整</p> <p>利用者や家族の状況の変化、要望に柔軟な対応ができるよう、必要な時間帯に職員を確保するための話し合いや勤務の調整に努めている</p> <p>職員の入れ替わりが多く、管理者も通常の介護業務に就かないと業務が回っていかない現状である。</p>	○	利用者に満足した生活を保障し、利用者の状況変化に対応していくために必要な職員を確保していきたい。
18	<p>○職員の異動等による影響への配慮</p> <p>運営者は、利用者が馴染みの管理者や職員による支援を受けられるように、異動や離職を必要最小限に抑える努力をし、代わる場合は、利用者へのダメージを防ぐ配慮をしている</p> <p>以前は職員の入れ替わりが多いので、気がかりであったが、ようやく落ち着いてきて、利用者との関係が継続できるようになってきた。</p>	○	利用者、家族からの信頼を得るため、職員移動を少なくし、馴染みの職員を増やしていきたい。

項目	取り組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	(○印)	取り組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
5. 人材の育成と支援			
19	○職員を育てる取り組み 運営者は、管理者や職員を段階に応じて育成するための計画をたて、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	日常業務に従事する職員数を確保するのが精一杯で、外部の研修に出席する余裕がないのが現状である。	○ 全職員が研修等に参加できる勤務体制、職員数を確保するよう努力したい。
20	○同業者との交流を通じた向上 運営者は、管理者や職員が地域の同業者と交流する機会を持ち、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	三重県グループホーム連絡協議会からの情報、計画作成担当者(ケアマネ)同士の職種間の情報交換などで得た知識を職員全体に伝えるよう指導している。	○ 他のグループホームとの交流や情報交換などは重要であり、研修会のみならず、同職種間の普段からの連絡等、他の事業所との連携を深めていこうと考えている。
21	○職員のストレス軽減に向けた取り組み 運営者は、管理者や職員のストレスを軽減するための工夫や環境づくりに取り組んでいる	職員の食事も利用者と同じ食卓で行い、職員の休憩場所、夜勤者の仮眠場所もない現状である。	○ 休憩時間だけでも現場から離れられる空間を設けたいと思っている。
22	○向上心を持って働き続けるための取り組み 運営者は、管理者や職員個々の努力や実績、勤務状況を把握し、各自が向上心を持って働けるように努めている	介護福祉士、介護支援専門員などの資格取得を奨励しているが、会社からの具体的な支援は無く、職員は個人の努力で資格取得をしている。	○ 意欲ある職員には、資格取得に向けた支援をおこない、有資格者には、その専門性が生かされる職種や業務ができる体制を作っていきたい。
Ⅱ. 安心と信頼に向けた関係づくりと支援			
1. 相談から利用に至るまでの関係づくりとその対応			
23	○初期に築く本人との信頼関係 相談から利用に至るまでに本人が困っていること、不安なこと、求めていること等を本人自身からよく聴く機会をつくり、受けとめる努力をしている	運営者が事前調査に自宅訪問し、入居判定調査表をもとにお話を伺っているが、一回だけの面談では、御本人をほとんど把握できていない現状である。	○ 事前調査は、必ず現場の職員が実施することにし、事前調査のみに頼らず、ご家族に本人の様子を記入する用紙などの記入をお願いし、ご本人をよりの確に把握できるように努めたい。
24	○初期に築く家族との信頼関係 相談から利用に至るまでに家族等が困っていること、不安なこと、求めていること等をよく聴く機会をつくり、受けとめる努力をしている	入居を前提にご家族との面談を行っているのが現実である。	○ 今のご家族、介護されている方の変さ、困難さを充分伺うようにしたい。そして伺った現状にどう対応していくのかをご家族、職員と一緒に検討していきたい。

項 目		取り組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	(○印)	取り組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
25	○初期対応の見極めと支援 相談を受けた時に、本人と家族が「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	当施設利用を希望される方がすぐ入居されるわけではなく、身体状況などを考慮し、関連のあるショートステイを利用していただくよう対応することもある。	○	本人、家族の方が困っている現状や希望をもとに、今必要な施設サービス、在宅サービスを本人、家族と一緒に検討して問題解決につなげていきたい。
26	○馴染みながらのサービス利用 本人が安心し、納得した上でサービスを利用するために、サービスをいきなり開始するのではなく、職員や他の利用者、場の雰囲気徐々に馴染めるよう家族等と相談しながら工夫している	事前調査に行った運営者の判断により、家族の意向のみを聞いて入居されるケースがあり、納得できていない本人は入居直後はパニック状態になることがある。現場の職員はその対応におわれながら、心を痛めている。	○	初めからグループホームのみの入居ではなく、体験入居や同じ建物にあるデイサービスを利用しながら、グループホームの職員、利用者と顔見知りになるなどの関係が出来てから入居していただく方法も検討していきたい。
2. 新たな関係づくりとこれまでの関係継続への支援				
27	○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、一緒に過ごしながら喜怒哀楽を共にし、本人から学んだり、支えあう関係を築いている	職員が知らない利用者が子どものころの唱歌を教えてもらったり、戦争体験の話の聞いたりしている。また、料理などで、昔の人の知恵を利用者から学ぶことも多くある。	○	利用者の今までの暮らしぶりが、生かされる日課や行事を考えていきたい。
28	○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、喜怒哀楽を共にし、一緒に本人を支えていく関係を築いている	面会時のご家族と職員との会話から職員の知らない本人の一面を教えていただいたり、利用者の訴えや行動などに対して、家族と職員が一緒に解決策を検討している。	○	『ふるさと新聞』の発行、電話連絡などにより、本人の暮らしの様子を伝えていきたい。また、家族会への参加だけではなく、家族と一緒にする行事なども企画していきたい。
29	○本人と家族のよりよい関係に向けた支援 これまでの本人と家族との関係の理解に努め、より良い関係が築いていけるように支援している	家族の面会などもすぐ忘れてしまわれる方には、時々家族の方が来てくださっていることを説明し、家族に見捨てられたという思いを持たれないよう対処している。	○	本人と家族との関係がギクシャクしている利用者でも双方の主張をよく聞き、お互いに歩み寄るように努めていきたい。
30	○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	当ホーム利用前に当施設のデイサービスを利用されていた方は、お友達がデイサービス利用日にグループホームに会いにくられることがある。また、デイサービスに行かれることもある。	○	手紙などが書ける人は、子や孫、あるいは遠い親戚や友人などに近況をしらせるよう促していきたい。
31	○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利用者同士が関わり合い、支え合えるように努めている	職員も話の輪に加わり、中間的な意見を交えたりしながら、皆が会話に入れるよう声かけをしたり、洗濯物を干したり、たんでもらう等、連帯して一つの作業に取り組む時間を作っている。	○	仲良しの居室への訪問や、利用者による声かけなど、自発的な関係が出来てきつつある。

項 目		取り組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	(○印)	取り組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
32	○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、継続的な関わりを必要とする利用者や家族には、関係を断ち切らないつきあいを大切にしている	現在のところ、そのようなケースはない。	○	現在のところ、そのようなケースはないが、退去された利用者や家族から相談などがあれば、対応する用意はある。
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				
1. 一人ひとりの把握				
33	○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	直接本人に訪ねることもあるが、日々の行動や言動の観察、職員間での情報交換等から、本人の思いの把握に努めている。	○	利用者一人ひとりの希望や思いを全員の職員が把握しつつ、日々の支援を行っていききたい。
34	○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	本人自身の話の中から、若い頃の仕事や生活の様子を知ったり、面会時などに家族から入居前の本人の様子などを聞くなどして、生活歴の把握に努めている。	○	各利用者の生活歴や暮らし方を把握することで、よりその人らしい暮らしが出来るよう支援していききたい。
35	○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、有する力等の現状を総合的に把握するように努めている	申し送りや職員間の連絡ノートで、利用者一人ひとりの行動や生活リズムの把握に努めている。	○	行動や生活パターンを知ることにより、トイレの使い方の支援などが的確にできるようになりつつある。
2. 本人がより良く暮らし続けるための介護計画の作成と見直し				
36	○チームでつくる利用者本位の介護計画 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た介護計画を作成している	3ヶ月に一度作成する介護サービス計画書は、本人の意向を元に、それぞれの職員が持っている情報を総合して、作成している。	○	自分の希望や意思を伝えることが困難な利用者の『介護に対する意向』を的確に把握することが、目下の課題である。
37	○現状に即した介護計画の見直し 介護計画の期間に応じて見直しを行うとともに、見直し以前に対応できない変化が生じた場合は、本人、家族、必要な関係者と話し合い、現状に即した新たな計画を作成している	介護サービス計画書は3ヶ月間書き換えてはいないが、毎日の申し送り、連絡ノートで個々の利用者の変更した支援方法を把握し、実際の介護に生かしている。	○	今後、月に1度は、介護サービスの見直しを行っていききたい。

項 目		取り組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	(○印)	取り組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
38	○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、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	各個人のカルテ、業務日誌の記入とともに、職員間で個人の情報の共有に努めている。また、職員間には連絡ノートがあり、全職員が目を通すとともに、朝、夕の申し送りにより、情報の共有、変更された介護計画の実践に努めている。	○	各個人のカルテ、業務日誌、職員間の連絡ノートは、介護サービス計画書を作成する上で重要な資料であり、これからも重視していきたい。
3. 多機能性を活かした柔軟な支援				
39	○事業所の多機能性を活かした支援 本人や家族の状況、その時々々の要望に応じて、事業所の多機能性を活かした柔軟な支援をしている	当グループホームの関連施設には、ショートステイ(短期入所介護施設)があり、当ホーム利用者の状況に応じてショートステイを利用していただいたり、また、利用者が入院した際、退院から入居までの療養に利用したりしている。	○	当ホームの関連施設には、他にグループホームがあり、個々の利用者の意向、心身の状況等により、可能な限りその人にふさわしい暮らしが出来るグループホームで生活していただけるよう、管理者、計画作成担当者間で連携して運営している。
4. 本人がより良く暮らし続けるための地域資源との協働				
40	○地域資源との協働 本人の意向や必要性に応じて、民生委員やボランティア、警察、消防、文化・教育機関等と協力しながら支援している	運営者が地域の民生委員、自治会長らと連携している。	○	民生委員、警察、消防等の関係機関との協力は運営者が行っており、状況は把握できていないが、歌のボランティアの方々には、月に一度の『歌おう会』に来ていただいている。
41	○他のサービスの活用支援 本人の意向や必要性に応じて、地域の他のケアマネジャーやサービス事業者と話し合い、他のサービスを利用するための支援をしている	医療ケアや他施設を希望される利用者のため、療養型病院や老人ホーム等を訪問し、資料や情報を提供した例がある。	○	利用者、家族の方に希望に沿うような、福祉サービス、事業所などの情報を提供していきたい。
42	○地域包括支援センターとの協働 本人の意向や必要性に応じて、権利擁護や総合的かつ長期的なケアマネジメント等について、地域包括支援センターと協働している	権利擁護、地域包括支援センター等のことを利用者、家族に知らせていないのが、現状である。利用者の意向等に対しては、家族と施設職員のみで解決してしまっている。	○	運営責任者、管理者、計画作成担当者が地域包括センターは勿論、他の事業所との連携を深めていくことから始めていきたい。
43	○かかりつけ医の受診支援 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	かかりつけ医を主治医とすることを原則としているが、個人の意向の尊重、病状等により、必要な他の医療機関を受診できるよう配慮している。	○	かかりつけ医は、訪問診療があるが、他の医療機関の受診は家族同行の受診なので、本人、家族の意向、判断で必要な医療機関を受診していただいている。

項目	取り組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	(○印)	取り組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
44	<p>○認知症の専門医等の受診支援</p> <p>専門医等認知症に詳しい医師と関係を築きながら、職員が相談したり、利用者が認知症に関する診断や治療を受けられるよう支援している</p>	○	<p>専門医との連携を深め、サービス担当者会議などにも専門的な意見を出していただけるようにしていきたい。</p>
45	<p>○看護職との協働</p> <p>利用者をよく知る看護職員あるいは地域の看護職と気軽に相談しながら、日常の健康管理や医療活用の支援をしている</p>	○	<p>グループホーム専従の看護師の採用を検討していきたい。</p>
46	<p>○早期退院に向けた医療機関との協働</p> <p>利用者が入院した時に安心して過ごせるよう、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。あるいは、そうした場合に備えて連携している</p>	○	<p>入院時の状況や入院中の様子は、常に職員に報告している。その報告をもとに、ホームに戻ってからの生活が支障なく出来るよう準備をしている。</p>
47	<p>○重度化や終末期に向けた方針の共有</p> <p>重度化した場合や終末期のあり方について、できるだけ早い段階から本人や家族等ならびにかかりつけ医等と繰り返し話し合い、全員で方針を共有している</p>	○	<p>重度化、終末期について、当施設で対応できること、対応できないことを個々の家族と一緒に検討していきたい。</p>
48	<p>○重度化や終末期に向けたチームでの支援</p> <p>重度や終末期の利用者が日々をより良く暮らせるために、事業所の「できること・できないこと」を見極め、かかりつけ医とともにチームとしての支援に取り組んでいる。あるいは、今後の変化に備えて検討や準備を行っている</p>	○	<p>重度化、終末期について話し合い、当施設の「できること、できないことは何か」というガイドラインを明確にし、職員で意思統一していきたい。</p>
49	<p>○住み替え時の協働によるダメージの防止</p> <p>本人が自宅やグループホームから別の居所へ移り住む際、家族及び本人に関わるケア関係者間で十分な話し合いや情報交換を行い、住み替えによるダメージを防ぐことに努めている</p>	○	<p>退居後も新しい入所先のスタッフや家族と連絡をとり、利用者本人の様子を把握していきたい。</p>

項目	取り組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	(○印)	取り組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
IV. その人らしい暮らしを続けるための日々の支援			
1. その人らしい暮らしの支援			
(1)一人ひとりの尊重			
50	○プライバシーの確保の徹底 一人ひとりの誇りやプライバシーを損ねるような言葉かけや対応、記録等の個人情報の取り扱いをしていない	利用者の名を呼ぶ時は、必ず「〇〇さん」と固有名を呼ぶことを徹底している。また、利用者の近くで職員間の伝達が必要な時は、「Nさん」などイニシャルや居室番号で表現している。	○ 利用者のプライバシーを損なったり、個人情報の取り扱いには充分注意しているが、ミスを犯すかもしれない。その場合、被害を最小限に抑え、利用者、家族が不利益にならないよう対策をとっていききたい。
51	○利用者の希望の表出や自己決定の支援 本人が思いや希望を表せるように働きかけたり、わかる力に合わせた説明を行い、自分で決めたり納得しながら暮らせるように支援をしている	管理者、現場の職員は、利用者の希望や訴えを聞き、できる限り希望に沿うようにしているが、無理な場合は納得してもらうよう説明している。また、職員ひとりで解決できない問題は、職員全員、家族と相談しながら、本人に伝えるよう努めている。	○ 利用者の希望に添いたくても、運営上、建物の構造などにより、そえないことがあるが、みんなで知恵を出し合い、解決策を見出していきたい。
52	○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	利用者各自のペースを第一に考えて支援を行っているが、時間の制約もあり、全体の流れに合わせざるも得ない事も多くある。	○ 個々の利用者の体調の変化等にあわせて、グループホーム全体の日課も変えていく必要性を考えている。
人は			
53	○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、理容・美容は本人の望む店に行けるように努めている	毎日口紅をつける人や外出時は、おしゃれをする人がある。また、重ね着等、旨く着こなしが出来ない利用者には、さりげなく直してあげている。理容、美容は、家族が連れて行かれる方もあるが、ほとんどの方は、ホームに来てくれる理容師さんを利用している。	○ 朝の着替えは、本人と相談しながら着る服を選ぶようにしていきたい。また、メイク教室なども開いてみたい。
54	○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	利用者の方に盛り付けなどは手伝ってもらう事はあっても、食材、調理法が決まっているので、大部分は職員が作っている。	○ これからは、盛付けや後片付けに加えて、調理の段階から利用者に参加してもらうように考えていきたい。
55	○本人の嗜好の支援 本人が望むお酒、飲み物、おやつ、たばこ等、好みのものを一人ひとりの状況に合わせて日常的に楽しめるよう支援している	飲み物は、お茶、コーヒー、紅茶などが楽しめる。おやつは業者が届けられる様々な種類のおやつを工夫して出し、利用者の方に喜んで頂くよう努めている	○ お好み焼きやおはぎなど、みんなで作ったおやつを楽しむ機会も持っていきたい。

項目	取り組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	(○印)	取り組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
56	○気持ちよい排泄の支援 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、習慣を活かして気持ちよく排泄できるよう支援している	入居前はオムツを使用していた利用者が、状態が向上し、現在は紙パンツを使用するなど、個々の状態に合わせて支援している。	○ トイレの場所、排泄動作の仕方が分らない利用者、清潔保持が困難な利用者への対応は、今までの生活習慣などにヒントを得ながら考えていきたい。
57	○入浴を楽しむことができる支援 曜日や時間帯を職員の都合で決めてしまわずに、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支援している	入浴は1階にある大浴場で、榊原温泉の湯を使用しているが、デイサービスと共同使用しており、現状では、希望する時間に入浴することは無理である。そのため、入浴日を男女に分け、隔日に入浴している。入浴の時間帯は午後からである。	○ 浴室が広いので入りやすく、ゆったりと入浴することが出来る。入浴の行き帰りに、デイサービスの利用者や談笑したり、一緒にカラオケを歌ったりして交流を深めている。
58	○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、安心して気持ちよく休息したり眠れるよう支援している	散歩、入浴、食事などの決められた時間はあるものの本人の気分や体調により、自主的に参加、不参加等を決めてもらっている。	○ 今以上に、利用者一人ひとりが気持ちよく、安眠できる環境を整えていきたい。
(3) その人らしい暮らしを続けるための社会的な生活の支援			
59	○役割、楽しみごと、気晴らしの支援 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、楽しみごと、気晴らしの支援をしている	折り紙や裁縫など、自分の趣味や特技に集中している方がある。洗濯物をたたんだり、掃除機をかける等、家事を分担していただくことで、張り合いや気晴らしになっている。	○ これからは折り紙をしたい人は折り紙を、昔していた経理の仕事をしたいと言う人には、計算問題をしてもらうというように、個別の希望を中心にした日課を考えていく必要がある。
60	○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	個人でお金を持っている方もあるが、出かけたりすると逆にお金を大事にされ使われない。その際は預かっているお金から必要な物を買っている。自分でお金を持っている人の中には、紛失や貸し借りを忘れてしまい、盗難妄想に発展することもある。	○ ホームでの生活に必要な物品を購入するお小遣いには、小遣い帳があり、毎回の出し入れの記録を記入し、月末には、一か月分レシート、残金を記入し、家族に送っている。
61	○日常的な外出支援 事業所の中だけで過ごさずに、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している	天気の良い日は散歩に出かけたり、近くの公園にドライブしたりしている。また、折り紙などは、職員が同行して買い物に行かれることがある。	○ 職員の業務などで、利用者の希望をすべて応えることは出来ないが、できるだけ応えるようにしていきたい。
62	○普段行けない場所への外出支援 一人ひとりが行ってみたい普段は行けないところに、個別あるいは他の利用者や家族とともに出かけられる機会をつくり、支援している	外出計画を立てて、月に一度は外出行事を行っている。また、不定期ではあるが、時々、利用者の方が行ってみたい場所にドライブをしている。	○ ホームの外出行事に加えて、利用者と一緒に家族旅行などをしていただけるよう御家族に協力をお願いしていきたい。

項 目		取り組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	(○印)	取り組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
63	○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	本人が直接電話をかけることはできないが、職員が間に入って取り次いでいる。自分で電話するのではなく、代わりに職員に用件を頼まれる利用者が多い。手紙を書く人もあるが、年賀状は皆で書いている。	○	年賀はがきは、利用者が自分の家族に送るとともに職員も担当する利用者の家族に送っている。字の書ける方には、手紙を出すよう支援していきたい。
64	○家族や馴染みの人の訪問支援 家族、知人、友人等、本人の馴染みの人たちが、いつでも気軽に訪問でき、居心地よく過ごせるよう工夫している	面会時間が、午前9時から午後8時までと充分時間がとれているので、家族様や友人の方も気軽に訪問していただいている。また、同施設のデイサービス利用者の面会も多く、交流が深まっている。	○	家族、知人、友人等だけでなく、毎日の散歩で出会う地域のみなさんの面会も呼びかけていきたい。
まる				
65	○身体拘束をしないケアの実践 運営者及び全ての職員が「介護保険法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、身体拘束をしないケアに取り組んでいる	以前、夜間に大声を出したり、歩き回る利用者に対しては、夜勤者が口頭では注意するが、居室に鍵をかける様な拘束は行わなかった。	○	これからも、利用者との信頼関係の中で職員側の意思を伝え、絶対に身体拘束を避けていく。
66	○鍵をかけないケアの実践 運営者及び全ての職員が、居室や日中玄関に鍵をかけることの弊害を理解しており、鍵をかけないケアに取り組んでいる	いわゆる『帰宅願望』といわれる行動においてもホーム内で落ち着いてもらうのではなく、本人と一緒に屋外を歩き、本人から「ホームに帰る」というまで付き合うことがある。	○	ホームから出ていこうとする人には、「食事の用意がしてありますから」と説得したり、みんなで歌を歌うなどの工夫をして、ホームの中で過ごしてもらうようにしている。
67	○利用者の安全確認 職員は本人のプライバシーに配慮しながら、昼夜通して利用者の所在や様子を把握し、安全に配慮している	職員が居室に入室する際はノックをし、洗面台、トイレを掃除させていただくときは、本人が居室に居なくても必ず本人に入室するお断りをして入室している。	○	居室の巡視はいうまでもなく、職員の申し送り、調理の最中でも利用者の足音や物音などに注意をして、利用者の様子や所在を把握している。
68	○注意の必要な物品の保管・管理 注意の必要な物品を一律になくすのではなく、一人ひとりの状態に応じて、危険を防ぐ取り組みをしている	縫い針、ハサミなどを使う利用者には、針の本数、使用時間を職員と確認しながら、使用していただいている。	○	現在、衛生上の問題から、トイレ用ブラシ、トイレトーパーを預かっている方がいるが、その方にトイレの使用方法を理解していただくのが目下の課題である。
69	○事故防止のための取り組み 転倒、窒息、誤薬、行方不明、火災等を防ぐための知識を学び、一人ひとりの状態に応じた事故防止に取り組んでいる	介護計画、日々の申し送り、連絡ノートを通じて個々の利用者の状態を把握して、事故を未然に防ぐように取り組んでいる。	○	個々の利用者に対する誤薬などの事故への対処の仕方は職員が体得しているように思われるが、系統立てて基本的な知識を学ぶ機会が少ないので、勉強会を開催していきたい。

項目	取り組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	(○印)	取り組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
70	○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、全ての職員が応急手当や初期対応の訓練を定期的に行っている	消防署の応急手当や初期講習に参加した職員がいるが、職員全体にまで徹底していない。	○ 職員全員が応急手当や初期講習を継続して受講できる体制を作っていきたい。
71	○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身につけ、日ごろより地域の人々の協力を得られるよう働きかけている	運営者が近隣の団地の自治会との間で、災害時の協力関係について連携をとっているが、職員まで広がっていない。	○ 利用者の散歩など、利用者、職員の一人ひとりが普段から顔見知りになるところから始めていきたい。
72	○リスク対応に関する家族等との話し合い 一人ひとりに起こり得るリスクについて家族等に説明し、抑圧感のない暮らしを大切にされた対応策を話し合っている	家族への電話連絡、面会時等を通じて、利用者の現状、予想されるリスク等について話し合っている。	○ 今後も家族との連携を密にして、職員とともに利用者のことを考えていきたい。
(5) その人らしい暮らしを続けるための健康面の支援			
73	○体調変化の早期発見と対応 一人ひとりの体調の変化や異変の発見に努め、気付いた際には速やかに情報を共有し、対応に結び付けている	体調の異変に気づいた時はバイタルチェックを行い、状況によりかかりつけ医に連絡し指示を仰ぐとともに、必要に応じて職員が同行して医療機関を受診している。	○ 利用者の急変に対して、的確に判断、対処するためには、専従の看護職員が必要であると考えている。
74	○服薬支援 職員は、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	当ホームには、一人ひとりの受診記録を記載した受診ノートと常備薬を整理したファイルがあり、薬剤の服用が原因と思われる体調の変化が見られるときは、処方した医師に報告し、指示を受けている。	○ 処方された薬の服用により、急変や異常があった時、的確に対応できるように医師、医療機関との連携を密にしておきたい。
75	○便秘の予防と対応 職員は、便秘の原因や及ぼす影響を理解し、予防と対応のための飲食物の工夫や身体を動かす働きかけ等に取り組んでいる	現在は、申し送りやカルテの記録などで、下剤や緩下剤を服用する量によって調節している。	○ 薬の服用一辺倒ではなく、飲食物の工夫や運動などによる便秘の解消へと心がけていきたい。
76	○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力に応じた支援をしている	毎食後の歯磨きを実施しているが、認知症の症状により、歯磨きの仕方が分らない人には一つ一つ丁寧に指導している。また、義歯は、定期的に洗浄をしている。	○ 利用者の中には、歯磨きの仕方、歯磨きそのものが理解できなくなる利用者も出てきている。このような利用者にとってどう支援していかかが、今の課題である。

項目	取り組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	(○印)	取り組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
77	○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をチェックしている。体調不良等で摂取量が極端に少ないときは、スポーツドリンクなどを提供している。	○ 食事摂取量、水分摂取量を確保するために、利用者一人ひとりの好みも考えて調理の工夫をしていきたい。
78	○感染症予防 感染症に対する予防や対応の取り決めがあり、実行している(インフルエンザ、疥癬、肝炎、MRSA、ノロウイルス等)	外出から帰った時のうがい、手洗いを実施している。食前、食後、おやつの前には、手洗いとアルコール消毒をしている。	○ 早急に感染症マニュアルを作成し、感染症予防を徹底していきたい。利用者が自主的にうがい、手洗い、アルコール消毒が出来るよう支援していきたい。
79	○食材の管理 食中毒の予防のために、生活の場としての台所、調理用具等の衛生管理を行い、新鮮で安全な食材の使用と管理に努めている	食器、調理用具は、漂白剤で消毒し、食材は、鮮度、賞味期限などを入念にチェックしている。	○ 湿気などをふせぐため、食器乾燥機の購入も検討していきたい。
2. その人らしい暮らしを支える生活環境づくり			
(1)居心地のよい環境づくり			
80	○安心して出入りできる玄関まわりの工夫 利用者や家族、近隣の人等にとって親しみやすく、安心して出入りができるように、玄関や建物周囲の工夫をしている	玄関が共同のため、グループホーム、デイサービスともに利用者同士、職員との関りなど、人との交流が深まる利点がある。当ホームは正面に向かう形でサービスステーションがあり、訪問者をお出迎えできる構造になっている。	○ 利用者家族、デイサービス利用者はいうまでもなく、近隣の方々も気軽に入れる玄関作りをしていきたい。
81	○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)は、利用者にとって不快な音や光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	ハード面では問題があるが、サービスステーションのカウンターには季節の花を飾ったり、壁面には、ひな祭りやこいのぼりの貼り絵を飾る等度、利用者、職員が創意工夫して可能な限り家庭的な雰囲気が出来るよう努めている。	○ 居室においては、自宅から今まで使っていたものを持参していただき、利用者それぞれに『わたしの部屋』という意識を持っていただくよう支援していきたい。
82	○共用空間における一人ひとりの居場所づくり 共用空間の中には、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	サービスステーション前の椅子に座って、おしゃべりや歌を歌っていることがよくある。また、気のあった人同士が互いの居室を訪問する光景がみられる。	○ みんなで一緒にする食事や共同作業の洗濯物をたたむ作業においても互いに助け合う場面が見られるので、大切にしていきたい。

項 目		取り組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	(○印)	取り組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
83	○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	自宅で使っていた机や椅子を居室でも使っている利用者がおられる。	○	今後は、入居予定の利用者、家族と相談しながら居室の部屋作りを考えていきたい。
84	○換気・空調の配慮 気になるにおいや空気のおよみがないよう換気に努め、温度調節は、外気温と大きな差がないよう配慮し、利用者の状況に応じてこまめに行っている	毎朝、全居室およびトイレの掃除をしている。また、少しでも臭いがすれば、随時換気、掃除に努めている。	○	温度計などの客観的な温度のみに頼ることなく、利用者が感じる温度感も重視していきたい。
(2) 本人の力の発揮と安全を支える環境づくり				
85	○身体機能を活かした安全な環境づくり 建物内部は一人ひとりの身体機能を活かして、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	建設当初は、車椅子での生活等を想定していなかったため、段差もあり、利用者に生活上の制限をしている面もある。	○	物理的な空間には制限があるが、利用者自らの工夫、職員の介助方法の工夫によって、充実した生活ができるよう努めている。
86	○わかる力を活かした環境づくり 一人ひとりのわかる力を活かして、混乱や失敗を防ぎ、自立して暮らせるように工夫している	◎身体機能は自立していても排泄動作の順序が理解できない人には、トイレの場所や使い方を一つ一つ丁寧に教えている ◎入浴のことを何度も尋ねてくる人には、その都度対応している	○	◎逆に、利用者がわかっていて、職員がわからない事柄などは、利用者から職員が学ぶという謙虚な姿勢で対応していきたい。
87	○建物の外周りや空間の活用 建物の外周りやベランダを利用者が楽しんだり、活動できるように活かしている	グループホームの建物周辺は散歩のコースに利用している。当ホームは2階にあるのでベランダは景色を観るために利用されたり、8月には、津市の海岸であげられる花火を観ることができる。	○	歌や踊りのボランティア、運動会のような行事は、当グループホームだけでなく、デイサービスや近隣の方々と一緒におこない、仲間の輪を広げていきたい。

V. サービスの成果に関する項目		最も近い選択肢の左欄に○をつけてください。	
項 目			
88	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	<input type="radio"/>	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
89	利用者と職員が、一緒にゆったりと過ごす場面がある	<input type="radio"/>	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
90	利用者は、一人ひとりのペースで暮らしている	<input type="radio"/>	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
91	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	<input type="radio"/>	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
92	利用者は、戸外の行きたいところへ出かけている	<input type="radio"/>	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
93	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	<input type="radio"/>	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
94	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	<input type="radio"/>	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
95	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	<input type="radio"/>	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

項 目		最も近い選択肢の左欄に○をつけてください。	
96	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		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
97	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		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
98	職員は、生き活きと働けている	○	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
99	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
100	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

【特に力を入れている点・アピールしたい点】

(この欄は、日々の実践の中で、事業所として力を入れて取り組んでいる点やアピールしたい点を記入してください。)

当ホームは、1ユニットであり、小集団の利点を生かし、「ひとりはお互いのために、みんなはひとりのために」をモットーに職員も個々の問題をみんなでお互い考え、みんなでお互い実践している。