

自己評価票

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 (取組んでいきたい項目)	取組んでいきたい内容 (すでに取組んでいることも含む)
<b>I. 理念に基づく運営</b>			
<b>1. 理念と共有</b>			
1	○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	認知症になっても、それまでの生活を継続できる、馴染みの皆さんと暖かいふれあいの中で生活が出来る。その私達の思いを理念に追加しました。	○  今後一層、地域の方々と触れ合える機会を多くし、一人ひとりのその方らしい生活が、この住み慣れた地で継続され、皆様と共に普通に暮らせる事の素晴らしさを地域の方たちと共に実感して行きたいと思います。
2	○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	管理者は職員会議の時には勿論であるが、利用者の介護計画を話し合うケア会議においてホームの理念の大切さを話し、スタッフはその具体化を意識しながら話し合うようにしています。	○  職員全員が常に理念を意識し、ケアの質の向上、利用者の皆さんの生活の質の向上につなげることが出来る様に頑張りたいと思っています。
3	○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	理念は掲示板の他に額に入れホールに掲げています。パンフレットの中にも折り込み重要事項説明書の中にも明示して説明しています。ご家族、地域の方に送付しているさくら荘便りも理念を意識し、地域の皆様とのふれあいを大切にしたい気持ちで書いています。また、管理者は、地域の老人クラブの会長でもあり、機会あるごとに話されています。	○  運営推進会議、お便りなどには理念を実践する為の具体的な取り組みなど報告されていますが、理念をさらに理解して頂く為に、運営推進会議では都度理念の理解から始める。ホーム便りにも定期的に理念を載せる様にする。また、来荘された方々にホームの理念を見て頂き、私たちの大切にしている理念を説明して行きたい。
<b>2. 地域との支えあい</b>			
4	○隣近所、地域とのつきあい及び地域貢献  管理者や職員は、隣近所の人と気軽に声をかけあったり、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努めている。事業所は地域の一員として、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。また、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。担当職員はキャラバンメイトになるなど、地域の認知症普及活動に参加している。	毎月、ホームの様子を記載したお便りをご家族以外にも町役場、町の社協、老人クラブ、町内会長、民生委員、地域の警察者に送付し当ホームの理解と交流に努めています。さらに老人クラブの方たちに対しては、管理者より機会あるごとに気軽に立ち寄って頂きたい旨話され、利用者の昔からのお友達等が度々訪れています。宵宮など地域の行事には極力参加しています。お天気のいい日はホームの近くを散歩し、積極的に地域の皆様に挨拶を交わすようにしています。近くのお店などでは声を掛けて下さる方もいます。今年の送り火と花火には地域の方の参加もありました。ボランティアの方も積極的に受け入れしています。去年は地域からの要望があり、ホームの見学と認知症に関する学習会もしました。	○  今後も、町内会長さん、老人クラブの皆さんたちの協力を得ながら、地域のみなさんとの交流が図れるよう、ホームが地域に貢献できるよう検討したいと思っています。キャラバンメイトの取り組みも今後検討したいと思っています。

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 (取組んでいき たい項目)	取組んでいきたい内容 (すでに取組んでいることも含む)
<b>3. 理念を実践するための制度の理解と活用</b>			
5	○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	評価の結果を全職員がきちんと受け止め、問題意識を高めていくように、職員会議の場を利用し改善計画シートの作成し、改善に取り組んできました。例えば、前回指摘された、食器類に関しても、一人ひとりお気に入りの箸や茶碗が使用されています。	○ 今後もホームの評価に全職員で取り組み、全職員で知恵を出し合いながら改善策を検討し、利用者の生活が豊かになるようホームの質の向上に繋がりたいと思います。
6	○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	できるだけ多くの方に参加していただけるよう、お手紙の他に電話でも呼びかけしています。またメンバーからの要望で開催日を日曜日に変更しました。会議ではさくら荘の取り組みについて報告し、また、評価の結果と共に改善シートを使用し、改善計画なども話しています。皆様からのご意見は一つ一つ大切に受け止め、サービスの向上に勤めたいと思っています。	○ ご家族の方に、より多く参加していただくための取り組みを今後も検討したい。また、皆さんからの意見が出しやすい状況の設定を考慮したいと思います。
7	○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、運営や現場の実情等を積極的に伝える機会を作り、考え方や運営の実態を共有しながら、直面している運営やサービスの課題解決に向けて協議し、市町村とともにサービスの質の向上に取り組んでいる	毎月、ホームの様子を記載したお便りを町役場へ持参しています。自己評価、外部評価の結果も毎回持参し、ホームの様子を出来るだけお知らせしたいと思って取り組んでいます。運営推進会議には、役場の担当者の出席もあり、ホームの取り組みの報告だけでなく、様々なホームの運営上の問題など相談できるいい機会になっています。	○ 今後も関係作りを積極的に行い、ホームの運営、サービスの課題など町の担当者と協議していきたいと思っています。今の介護保険制度が抱える問題点なども出来れば協議出来る機会を持ち、職員も生活のために介護の仕事の継続に悩むことなどがないよう利用者と職員が共に生き生きと暮らせる制度になるよう協働出来ればと思います。その事は、介護の支援が必要な方たちの生活を守るためにはとても重要な事だと思っています。
8	○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	権利擁護に関する外部の学習会に参加し、職員会議の時間に、全職員に報告をしています。また、制度の利用が必要と思われた利用者については、社協へ地域福祉権利擁護事業の利用について相談に行っています。	○ 意欲的に研修や講義に参加して学び理解度を高めて行きたいと思っています。
9	○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	外部研修への参加やホーム内の学習会を利用し、虐待の防止の徹底を図っています。高齢者虐待を発見した時、または、考えられるような場合は、すみやかに管理者の方へ報告をすることになっています。管理者は町の人権擁護委員であり、毎月1回役場にて人権相談を行っています。	○ 今後も虐待防止の徹底のために、度々学習会を行いながら、全職員一丸となり、虐待の防止に努めたい。

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 (取組んでいき たい項目)	取組んでいきたい内容 (すでに取組んでいることも含む)	
<b>4. 理念を実践するための体制</b>				
10	○契約に関する説明と納得  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	契約時は、重要事項説明書を使用し、事業所の理念や取り組みについて詳しく説明しています。(例えば、ホームでは身体拘束は行わないための転倒のリスク等)また、利用料金についても、疑問が残らないよう丁寧に説明しています。分からない事は、遠慮せずなんでも聞いて下さるようお願いしています。	○	今後も、利用者の立場に立ち、不安や疑問が残らないよう説明して行きたい。きちんと納得を得たうえで手続きが進められるようにしたいと思います。
11	○運営に関する利用者意見の反映  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	様々な機会を利用し、出来るだけ多くの利用者の声に耳を傾けるようにしています。また、表情に注意し、思いに気付けるようにしています。ご家族が訪問された時は、お気付きの点等を伺っています。また、事務室の隣が相談室の為か、利用者の皆さん気軽に事務室に相談に来てくれます。	○	今後も利用者の意見や思いに気付けるようにし、利用者本位の運営を心がけたいと思います。
12	○家族等への報告  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	毎月、お便りを発行しています。お便りの中には、さくら荘便りの他に、個々に、暮らしぶりやお元気な様子を記載し、写真を送付しています。金銭については、一旦ホームで立替、レシート等添付し、用途を明確にして、利用料と共に毎月報告しています。その他に、状態に変化があった際には、その都度連絡しています。	○	今後も、何らかの変化や問題が起きた時の連絡に限らず、利用者の暮らしぶりやエピソードなどお便りで伝えると共に、家族の方の面会の時など積極的に情報交換をして行きたいと思います。
13	○運営に関する家族等意見の反映  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	ご家族の意見や要望など、是非参考にしたいと思っているため、訪問された時は、必ず声掛けするようにしています。また、玄関にご意見箱を設置しています。ご意見箱には、事業所内、外部の苦情受付窓口も明記されています。ご家族から出された苦情等は、早急に話し合い改善されるよう努めています。	○	より利用者、家族と交流が持てるような場を作り、気軽に意見などを話せる環境作りに努めて行きたいと思います。
14	○運営に関する職員意見の反映  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	毎月のケア会議、職員会議では、現場の職員の意見を引き出すように努めています。また、一人ひとりの職員の考えを大切にす為、個別面談も行っています。		
15	○柔軟な対応に向けた勤務調整  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	勤務内容及び業務量に応じた職員を配置しています。急に休む職員が出た場合、代わりの職員を確保しています。外出の支援をするために月2回職員の体制をさらに2名増やしたり、様々な行事に対応出来るようその都度職員の体制を増やしています。受診のために体制を増やす時もあります。		

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 (取組んでいき たい項目)	取組んでいきたい内容 (すでに取組んでいることも含む)
16 ○職員の異動等による影響への配慮  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	利用者との職員の馴染みの関係を維持する為に極力職員の異動はしないようにしています。離職についても、馴染みの職員による介護の大切さを理解してもらえよう会議の時間など管理者（運営者）より話され、仕事が続けられるよう相談等行っています。新しく担当になった職員には、申し送りを十分にし、利用者の方たちに安心していただけるよう馴染みの職員も間に入りながら触れ合う時間を多くしています。	○	介護に対する知識の向上を図り、職員一人ひとりが介護の仕事に意欲を持ち、仕事が続けられるようにして行きたいと思っております。今頑張っている職員がすべて利用者にとって馴染みの職員となり、利用者が安心して生活が継続されるようにしたいと思っております。
<b>5. 人材の育成と支援</b>			
17 ○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	外部で行われる研修会には研修の内容を検討し、個々の職員に応じた研修が受けられるようにしています。研修後は報告書の記入と毎月の職員会議の時間を利用して、報告をしています。また、その時々状況に応じた（ノロウイルスなどの感染症、褥瘡予防、高齢者の疾患の特徴など）学習会を行っています。	○	今後も年間計画を作り、全ての職員が必要な研修を受けることが出来、介護の質の向上に繋がるように取り組みたいと思っております。
18 ○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	グループホーム協会に加入し、協会で行われる研修会などに積極的に参加し、交流の機会が持てるようにしています。	○	昨年暮に鶴田町グループホーム連絡会が結成され、今後交流を通してお互い切磋琢磨して行きたいと思っています。
19 ○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良好な工夫や環境づくりに取り組んでいる	管理者及び役職者はスタッフ一人ひとりの勤務状態を把握し、話を良く聴くようにしています。そのため相談、悩みを打ち明けられるような人間関係作りにも取り組んでいます。また、人目を気にせず休む事が出来る様に冷暖房、テレビ、お茶のセットなど用意した休憩室もあります。		
20 ○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	運営者は職員の努力や成果など把握しており、面談し評価しています。労働基準法に則って就業規則があり守られています。法的に義務付けられている内容よりも中身を濃くしての健康診断も毎年行われています。	○	健康診断で異常がある場合、早期に治療が出来る様支援したいと思っております。心身ともに健康体で介護に当たれるようにしたいと思っております。

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 (取組んでいき たい項目)	取り組んでいきたい内容 (すでに取組んでいることも含む)	
<b>Ⅱ.安心と信頼に向けた関係づくりと支援</b>				
<b>1. 相談から利用に至るまでの関係づくりとその対応</b>				
21	○初期に築く本人、家族との信頼関係  相談から利用に至るまでに本人、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	サービス利用の相談があった時には、その方の身体状況、抱えている問題、希望、これまでの生活状況など詳しくお聞きし、出来るだけ希望に添えるよう家族と共に努力していきたい旨話ししています。	○	今後もサービス利用について相談があった時には、話を十分聞きながら、その方の置かれている状況を理解し、困っている事、苦しんでいる事を真摯に受け止め、信頼関係が構築されるよう努めたいと思います。
22	○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	ご利用者の生活の向上を考え、適した施設の紹介や在宅でのサービスの利用についてなど話し、地域支援包括センターの紹介などもしています。	○	今後も継続し、支援、対応して行きたいと思っています。
23	○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、職員や他の利用者、場の雰囲気徐徐に馴染めるよう家族等と相談しながら工夫している	契約前に、ホームを見学して頂き、利用者の皆さんや職員と過ごす時間を出来るだけ作るようにしています。諸事情で早急に入居される方に対しては、それまでの生活状況や本人の思いを伺い、一日も早く安心して過ごしていただけるよう努めています。	○	今後も安心し、納得しながらサービスが受けられるように段階的な支援の工夫を家庭と相談しながら、入居に繋げたいと思います。
<b>2. 新たな関係づくりとこれまでの関係継続への支援</b>				
24	○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	ホームの理念にもあるように、利用者は私たちの人生の師です。職員は、行事等の機会は勿論ですが、毎日の暮らしの中で様々な話を聞かせてもらうように努めています。また、料理、裁縫、民謡など一人ひとりの得意分野の把握に努め、得意分野を発揮して頂きながら、感謝しあいながら生活をするようにしています。	○	今後も一人ひとりの利用者の得意分野を見つけ出し、発揮出来る様に努めたいと思います。決して介護されるだけの立場にならないように共に支え合う関係を築いて行きたいと思っています。

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 (取組んでいき たい項目)	取組んでいきたい内容 (すでに取組んでいることも含む)
25	○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	何か変化のあった時はその都度ですが、毎月のお便りを使用したり、訪問時には、日々の暮らしの様子などお知らせしています。日々の情報を共有する事で、協力関係が出来る様取り組んでいます。	○	今後も家族の方たちと情報交換を密にし、協力しながら、利用者を支援して行きたいと思います。
26	○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	家族との関係が絶たれない様に、毎月写真など同封しお便りを送付しています。家族の方が訪問された時は必ず挨拶や声掛けを行い来やすい雰囲気にしていきます。仕事が忙しくない時には度々来荘され食事介助して下さる家族や、ご家族の宿泊も可能で、時々宿泊される家族も居り、家族とより良い関係が継続されるように努めています。		
27	○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	地域に暮らす以前からの友人が尋ねてきて下さったり、馴染みの美容師さんを利用してもらったりしています。また、おやつや買物など馴染みのスーパーなどに出かけています。	○	これまで大切にしてきた馴染みの人、場所の把握に努めて、継続的な交流が出来る様に支援したい。
28	○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、支え合えるように努めている	利用者同士が話し合い、仲良く暮らしていただけるように努めています。気の合う人同士と一緒に過ごせるよう支援したり、難聴などでコミュニケーションが取りにくい利用者の方などには職員が間に入り、楽しく過ごせるように支援しています。毎日のお茶の時間には、皆さん集まって来られ、職員も一緒になり楽しい時間が持てるようにしています。		
29	○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	医療機関に長期入院になり退所された方にはお見舞いに行ったり、他の事業所に移られた方のご家族にお会いした時には、様子を尋ねたりしています。		

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 (取組んでいき たい項目)	取り組んでいきたい内容 (すでに取組んでいることも含む)
<b>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</b>			
<b>1. 一人ひとりの把握</b>			
30	○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	入居時や家族の面会時に、利用者のこれまでの生活ぶり、こだわりなど教えて頂くようにしています。日々の生活の中でもコミュニケーションを大切にし、利用者の思いや希望の把握に努めています。また、利用者と共に過ごす時間を多く持ち一人ひとりの表情等をさりげなく観察しながら、思いに気付けるようにしています。	○ 職員全員が利用者一人ひとりと会話する時間を多く持ち、本人の思いや要望を受入れるようにしたいと思います。
31	○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	これまでの生活歴やライフスタイルなど把握する為、入居時に家族から情報を得るようにしています。今年7月の運営推進会議で、情報の大切さを話し、センター方式のシートの一部を家族にお願いしています。また、生活を共にする中で得た情報を大切にし記録するようにしています。	○ まだ、家族からのシートの回収が一部なため、今後お願いしながら、また、面会時には積極的に話を聞かせていただくようにしたい。
32	○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	利用者と生活を共にする中で、一人ひとりの毎日の暮らしぶりを把握しています。出来ること、出来そうな事、出来なくなってきている事にも注意し見守りしています。	○ 職員全員が利用者を総合的に見る目を養い、一人ひとりの一日の暮らしの流れに沿って総合的に把握できるように努めたいと思います。
<b>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</b>			
33	○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	利用者からは生活の中で、家族からは面会時を利用し、情報交換、希望など何うようにしています。ケア会議において日常生活を見守る中で気付いた点やアイデアなど出し合い計画を作成しています。	○ 介護計画に基づきモニタリングしていますが、現状に満足することなく、利用者、家族とよく話し合い、より良い暮らしを提供できるように努めたいと思います。
34	○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	3ヶ月に1回ケア会議にて見直しを行い、介護の達成状況など評価し、計画に記載しています。状態変化時や利用者からの希望変更等は随時会議を開き計画を見直しし、計画に追加、変更しています。	○ 状態、要望などに変化が見られない場合でも、最低3ヶ月に1回は介護計画の見直しをして行ける様、今後も時間などを調整をして行きたいと思います。

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 (取組んでいき たい項目)	取組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
35	○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	個別にファイルを用意して日常の様子を昼夜を通して記録しています。一人ひとりの変化を見落とさないようにし、問題点など気づきの点は業務日誌にも記載しています。全ての職員が情報を共有でき、介護計画にも反映出来るようにしています。		
<b>3. 多機能性を活かした柔軟な支援</b>				
36	○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	利用者、家族かの要望など、必要時は送迎や外出の支援のサービスを行っています。また、家族からの要望により様々な書類の役場への提出など支援しています。在宅で介護をしている近くの方がサービスの利用について相談に来る事もあります。	○	その時々々の状況や要望に向き合い、暮らしの継続に必要な支援を提供できるように検討して行きたい。
<b>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</b>				
37	○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	利用者が地域の暖かい見守りの中で安心して生活出来る様、民生委員、町内会長、老人クラブ会長、警察、消防などへ毎月お便りを送付し、協力をお願いしています。民謡が好きな利用者が多く、近くの方が民謡を歌いに来て下さったり、毎月のピアノ演奏の方の来訪もあります。	○	地域との交流を図り、利用者のよりよい暮らしのために多様な地域資源と共同して行ける様に取り組んで行きたい。
38	○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	社協で行っているニコニコ教室へ参加される利用者の支援をしています。ホームのサービスで対応が難しい時は、社協（包括支援センター）へ相談に行きます。		
39	○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	地域福祉権利擁護事業の利用や困難事例などホームでは解決が難しい場合など地域包括支援センターの協力を得るようにしています。		



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 (取組んでいき たい項目)	取り組んでいきたい内容 (すでに取組んでいることも含む)
40	<p>○かかりつけ医の受診支援</p> <p>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</p>	○	<p>今後も主治医と密接に連絡を取りながら、適切な医療が受けられるように対応して行きたいと思いをします。</p>
41	<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>		
42	<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>		
43	<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>		
44	<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>看取りの介護がなされている時であっても、ホームでは軽減出来ない苦痛がある場合、医療器械が必要となった場合などは入院や対応出来る施設への入所をお願いする事もあると思いますが、職員もターミナルケアについて学習を深め出来るだけホームにて生活出来る様に支援して行きたいと思いをします。</p>
45	<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>		

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 (取組んでいき たい項目)	取組んでいきたい内容 (すでに取組んでいることも含む)
46	○住み替え時の協働によるダメージの防止  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	利用者の生活が継続されるよう、他の事業所に移られた場合、入居時の状況を伝えるようにしています。		
<b>IV. その人らしい暮らしを続けるための日々の支援</b>				
<b>1. その人らしい暮らしの支援</b>				
<b>(1)一人ひとりの尊重</b>				
47	○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	ホームの理念に掲げてあるように人生の師として誇りを大切に生きて頂ける様に、人前での失敗が出来るだけ防ぐように支援しています。利用者への声掛け、対応の仕方、プライバシーには日々確認しあい十分注意しています。	○	今後も利用者の尊厳を守るための学習会や外部での研修に参加し、職員の意識の向上に努めて行きたいと思います。
48	○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	日常的にコミュニケーションを大切にしながら、また、その時々表情に注意しながら、希望や好みを把握したり、聞きだすようにしています。何事も決めつけずに選んでもらうようにしています。		
49	○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	食事の時間が大体決まっているぐらいで、その他は利用者の方たちのペースに合わせています。ただ、昼夜逆転にならないよう、いろんな事、楽しい事が出来る様に利用者の希望を聞きながら、日中の活動を支援しています。	○	一人ひとり、今日はどう過ごしたいのか、把握するように努め、その人らしい生活が出来る様に支援して行きたいと思います。
<b>(2)その人らしい暮らしを続けるための基本的な生活の支援</b>				
50	○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	髪型や服装など各自の好みを重視し、特に外出の時は行き先、内容など話し、おしゃれを楽しめるように支援しています。整容の乱れ等はさりげなく直したり、声掛けしています。出張サービスもありますが、希望の美容院、理容院を利用したい方には送迎もしています。		

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 (取組んでいき たい項目)	取り組んでいきたい内容 (すでに取組んでいることも含む)
51	<p>○食事を楽しむことのできる支援</p> <p>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、可能な場合は利用者と職員と一緒に準備や食事、片付けをしている</p>	○	<p>今後も利用者の希望を取り入れた献立作りをして行きたいと思います。その為にも、スーパーなどに行き、食材などを目にする機会を多く持ち、美味しそう、食べたいという気持ちを大事にしたいと思います。</p>
52	<p>○本人の嗜好の支援</p> <p>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</p>		
53	<p>○気持よい排泄の支援</p> <p>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</p>		
54	<p>○入浴を楽しむことができる支援</p> <p>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</p>	○	<p>皆さんが毎回、気持ちよく入浴出来るよう、好みの把握や介助の仕方など工夫して行きたいと思います。また、危険のないように安全対策をしっかりして行きたいと思います。</p>
55	<p>○安眠や休息の支援</p> <p>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</p>		
<b>(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</b>			
56	<p>○役割、楽しみごと、気晴らしの支援</p> <p>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</p>	○	<p>利用者一人ひとりにあった役割や生きがいを持つように支援して行きたいと思います。</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 (取組んでいき たい項目)	取組んでいきたい内容 (すでに取組んでいることも含む)
57	○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	利用者の力量や希望にあわせて金銭管理をしています。ホームで管理している方は、買物時などには、お札を渡して払ってもらったりしています。		
58	○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	天気や希望や体調に合わせてドライブに出かけたり、近くを散歩したり食事や買物、足湯など日常的に出かけています。歩行が困難になっている方は車椅子を使用し出かけています。	○	今後も利用者の希望に添うように職員間で検討し支援して行きたいと思います。
59	○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	一度は行ってみたいという気持ちや本人の行きたい所へ支援しています。その為、月2回職員の体制を多くし（3人→5人）願いが叶えられるようにしています。	○	より個別性の高い外出の支援をするために、家族の協力なども検討して行きたいと思います。
60	○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	電話はコードレスなので、自由に自分の居室で話すことが出来ます。一人で電話が掛けられない方には、希望時支援しています。		
61	○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	家族等の訪問時には、笑顔で挨拶や声掛けを行い、訪れやすい雰囲気にはしています。落ちついて過ごせるように居室の方へ誘導し、お茶を出しています。面会時間も家族の都合に合わせています。ご家族の宿泊も可能で、時々宿泊される方もいます。	○	これからも笑顔でお迎えしたいと思います。
<b>(4)安心と安全を支える支援</b>				
62	○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	身体拘束の内容やその弊害について理解し、見守りを重視し、身体拘束はしていません。	○	今後も一人ひとりの人権を守り、どんな事があっても拘束はしないという強い意志で取り組んで行きたいと思います

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 (取組んでいき たい項目)	取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	○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	徘徊する方や帰宅願望が強い方には見守りを強化し、外出した際にはさりげなく付き合うようにしています。日中は鍵を掛けていません。	○	これからも、閉塞感のない自由な暮らしを支援したいと思います。
64	○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	ホールの向かいに記録用のカウンターがあり、台所もガラス窓が大きく作業しながら見渡せるようになっているが、必ず一人はホールで入居者の方と一緒にいるようにしている。夜間は、定時巡回の他に、起きられた時に直ぐ対応出来る様に物音に注意し、仮眠していません。		
65	○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	危険な物を全て取り払ってしまうのではなく、見守りの中で、普通に使用できるようにしています。裁縫箱の針の確認、刃物の確認、洗剤など使用前後の管理を徹底しています。保管場所については、鍵を掛けたり、手の届かない所に棚を作ったりし危険のないようにしています。		
66	○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	ケア会議において利用者一人ひとりの想定される事故について、防止策を検討しています。事故報告書の他にヒヤリ、ハットノートの記載をし、朝礼で報告し、防止策を早急に検討するようにしています。		
67	○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	緊急時対応マニュアルが作成され、消防署による講習会を定期的に行っています。		
68	○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	夜間も想定した避難誘導策が取られています。年2回消防署の協力を得て火災訓練を行っています。警察へも毎月お便りを送付し、理解、協力をお願いしています。近隣の方には、町内会長を通じて協力をお願いしています。町内会長は、ホームの近くに住んでおり、管理者の昔からの知り合いで、何かと協力的に応援してくださっています。		

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 (取組んでいき たい項目)	取組んでいきたい内容 (すでに取組んでいることも含む)
69	○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したい対応策を話し合っている	利用者一人ひとりに起こり得るリスクを把握し、ケア会議にて対応策を検討し、家族に説明しています。また、入居時に、自由な暮らしの支援の大切さと、ホームの方針を説明し、それによってもたらされるリスクの面も説明し、理解していただくようにしています。	○	抑圧感のない暮らしの支援が出来る様に、今後も家族と相談の上、全職員で検討し対応に取り組んでいきたいと思っております。
<b>(5)その人らしい暮らしを続けるための健康面の支援</b>				
70	○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	一人ひとりの持病等把握し、毎日のバイタル測定の他に顔色や様子に注意し、いつもと様子が違う場合は、看護師へ報告、受診となったり、日誌への記録、申し送りを徹底して継続して状態を観察するようにしています。		
71	○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	用法用量は、医師の指示通り服薬出来るよう、薬に日付、名前を記入し、飲み忘れのないように支援しています。また、複数体制で薬の確認など行い、誤薬の防止に努めています。薬の変更時や、気をつけたい症状など受診時医師に確認し、受診記録へ記載。職員全員目を通し、状態を観察するようにしています。		
72	○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	毎日排便のチェックをしており、便秘がちな方に対しては、それまでの生活習慣を大切にす為、牛乳、ヨーグルト等を食べてもらったり、水分や果物を多めに摂ってもらっています。また、なるべく体を動かせるように支援しています。		
73	○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力に応じた支援をしている	声掛けを続けてきた事により、習慣になかった方たちも口腔ケアを受入れてくれるようになりました。一人ひとりにあわせ支援しています。さらに、毎週土曜日は、ポリデントもしています。		
74	○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	ホーム開設後一年間、栄養士の方に1440kカロリーの献立を作ってもらい、現在はそれを参考に、利用者からの希望を取り入れながらも栄養バランスに気をつけて献立を作っています。摂取量はチェックし、水分量にも気をつけ、おやつ以外の時間にも、お茶、ジュースなど飲んで頂いています。食欲がないとき等は、水分量も記録しています。		

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 (取組んでいき たい項目)	取組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
75	○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）	感染症のマニュアルが作成され、職員会議の時間を利用して学習し、実行されています。インフルエンザ、ノロウイルスなど、外部からの進入を防ぐ為、お便りを利用し、家族等に協力をお願いしています。	○	今後も定期的に学習し、感染症に対する正しい知識を持ち、予防に努めたいと思います。
76	○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	食品については賞味期限を守り、台所用品は毎日洗浄しハイター等で除菌しています。冷蔵庫の中は週一回必ず点検、掃除するなど決まりごとを作り、実行されています。		
<b>2. その人らしい暮らしを支える生活環境づくり</b>				
<b>(1)居心地のよい環境づくり</b>				
77	○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	玄関前に花壇を作り花を植えたり、ガーデン用の椅子やテーブル、パラソルを置き、天気の良い日は外でお茶しながら見行く人を眺めたりと親しみやすい雰囲気になっています。玄関はガラス戸で開放的な雰囲気であり、来訪された際にはこちらから声を掛けるようにしています。風除湿には鉢植えなど置いています。		
78	○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	居間や食堂などが1つのホールになっているため、季節の花を飾ったり、絵や写真などを飾って出来るだけ家庭的な雰囲気になっています。また、必要以上に騒々しくならないようにテレビの音、職員の話し声に気を付けています。カーテン、照明など利用者に確認しながら調節をしています。	○	利用者、家族と相談しながら、より一層、居心地が良く安心して過ごせる場所になるよう工夫して行きたいと思います。
79	○共用空間における居場所づくり  共用空間の中には、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	座敷の方へ腰掛けたり、気のあった人とソファに座ってテレビ、ビデオを見たり、食卓の方で作業しながらお喋りしたりしています。渡り廊下にベンチを置いているので、散歩の途中で腰掛け休まれています。		

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 (取組んでいき たい項目)	取組んでいきたい内容 (すでに取り組んでいることも含む)
80	○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	馴染みの物を持参下さる様に積極的にお願 いしています。自分の居室に置ききれず に、ホームの物置で保管し、時々目 にしては安心されている方もいます。 その他に居室には、家族の写真を飾 ったり、家で使っていた小物や飾り物 、自分で作った作品など飾っています。	○	自室に入りきらないほど持ち込まれた 方がいます。その時の言葉「他から 見ればこんな物と思うだろうけど、 この一つ一つが私の財産、今まで頑 張ってきた私の財産、眺めているだ けで幸せ。この気持ち分かって頂戴 ね」この言葉を大切に受け止めてい きたいと思います。
81	○換気・空調の配慮  気になるにおいや空気よどみがないよ 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	天気の良い日は積極的に窓を開けるよ うにし、また、各部屋に24時間換気 の設備がある為、常に換気が行われ ています。ホールに温・湿度計を設 置し、各居室に訪室する機会を作 りながら温度調節もまめに行ってい ます。冬季間は加湿器も設置し湿度 の調節もしています。		
<b>(2)本人の力の発揮と安全を支える環境づくり</b>				
82	○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	ホーム内はバリアフリーであり、要所 への手すりの設置、浴槽に滑り止め マットの使用など安全に配慮してい ます。物干し台の高さも利用者 に合わせて、車椅子の使用も支 援しています。また、転倒しやす い場所が放置されていないか利用 者の生活の状況を観察し、検討し ています。		
83	○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	利用者の混乱や失敗が続く時は、環 境面も考慮し検討しています。場 所間違いを防ぐ為に、トイレの 表示を分かりやすくしたり、各居 室のドアに手作りののれんを下げ 自分の部屋を分かりやすくしたり と工夫しています。	○	今後も不安な混乱、失敗を招くよ うな環境になっていないか検討し ていきたい。
84	○建物の活用  建物を利用者が楽しんだり、活動 できるように活かしている	玄関前、中庭に花壇、菜園など作 っており、お世話出来るようにし ています。玄関前、中庭で歩行 練習したり、ガーデン用の椅子、 テーブル、パラソルなど置き、天 気の良い日は、お花を眺めなが ら、また、道行く人を眺めなが ら、お茶をしています。		

(  部分は外部評価との共通評価項目です )



V. サービスの成果に関する項目		取 り 組 み の 成 果 (該当する箇所を○印で囲むこと)
項 目		
85	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	○ 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
86	利用者と職員が、一緒にゆったりと過ごす場面がある	○ 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
87	利用者は、一人ひとりのペースで暮らしている	○ 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
88	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	○ 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
89	利用者は、戸外の行きたいところへ出かけている	○ 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
90	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	○ 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、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	○ 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	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	○ 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
93	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

項 目		取 り 組 み の 成 果 (該当する箇所を○印で囲むこと)
94	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
95	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
96	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
97	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。)

ホームの理念に掲げてありますように、利用者の方たちは私たちの大先輩であり、人生の師です。私たち職員は常に謙虚な気持ちで、利用者の方たちにこれまでの様々な経験に裏づけされた素晴らしい知識を教えて頂きたいと思っています。そして私たち職員一人ひとりの人間としての成長に繋がりたいと思っています。

ホームの取り組みでは、一日一日を大切に生きがいと楽しみのある生活をして頂きたいと頑張っています。その為皆さんからの希望の多い外出の支援に積極的に取り組んでいます。日常的に買物、散歩、近くへのドライブなど支援していますが、一度は行ってみたい所、懐かしい場所など利用者の方たちの思いを大切にし、外出支援が出来る様に、毎月2回、職員の体制を多くし(1ユニット5人)支援しています。また、食べる事の楽しみも大切にしています。献立には必ず皆さんからの希望を伺うようにしています。おやつ代は利用者スタッフで管理し、買い物に出掛け、選んで頂いています。ご家族から、おやつへの差し入れもあり、おやつ代が貯まってくると、皆さんで洒落たレストランなどに度々出掛け外食を楽しまれています。皆さん「こんないい所初めて来た！長生きして良かった！」ととても喜んで下さいます。利用者の方に楽しんで頂きたいと、職員はいろんな所を探してきては、皆さんに情報を提供し、そこに行ってみようという積極的な思いに繋がっています。外出、外食に限らず、様々な行事を利用者と一緒に計画したり、昔懐かしい手作りおやつに挑戦したりと職員一同いろんな楽しみを提供したいと頑張っています。一人ひとりが自分の得意分野を発揮し、ホームで大切な存在になる。そして、楽しみがある生活は生きがいに繋がるものと信じ頑張っています。