

自己評価及び外部評価結果表

サービス評価自己評価項目 (評価項目の構成)

.理念に基づく運営

1. 理念の共有
2. 地域との支えあい
3. 理念を実践するための制度の理解と活用
4. 理念を実践するための体制
5. 人材の育成と支援

.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
2. 新たな関係づくりとこれまでの関係継続への支援

.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
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. 多機能性を活かした柔軟な支援
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

.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
2. その人らしい暮らしを支える生活環境づくり

.サービスの成果に関する項目

ホップ 職員みんなで自己評価!
ステップ 外部評価でブラッシュアップ!!
ジャンプ 評価の公表で取り組み内容をPR!!!

- サービス向上への3ステップ -

【記入方法】

指定認知症対応型共同生活介護の場合は、共同生活住居(ユニット)ごとに、管理者が介護職員と協議の上記入すること。

各自己評価項目について、「取組みの事実」を記入し、取組みたいに を付け、適宜その内容を記入すること。

「取組みの事実」は必ず記入すること。

(注) 自己評価について、誤字脱字等の記載誤り以外、外部評価機関が記載内容等を修正することはありません。

用語について

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む。
(他に「家族」に限定する項目がある)

運営者 = 事業所の具体的な経営・運営に関わる決定権を持つ、管理者より上位の役職者(経営者と同義)。

職員 = 「職員」には、管理者および非常勤職員を含む。

チーム = 一人の人を関係者が連携し、共通認識で取り組むという意。
関係者とは管理者・職員はもとより、家族、かかりつけ医、包括支援センターなど、事業所以外で本人を支えている関係者を含む。

事業所名 グループホーム ハッピー

(ユニット名) ハッピー

記入者(管理者)

氏名 大内 裕香

評価完了日

平成19年9月30日

1. 評価結果概要表

作成日 平成20年1月31日

【評価実施概要】

事業所番号	3870103458		
法人名	株式会社ケアジャパン		
事業所名	グループホーム ハッピー		
所在地	松山市中央1丁目17番35号 (電話) 089-911-0002		
管理者	大内 裕香		
評価機関名	特定非営利活動法人 JMACS		
所在地	松山市三番町六丁目5-19 扶桑ビル2階		
訪問調査日	平成19年11月28日	評価確定日	平成20年1月31日

【情報提供票より】 (平成19年9月30日事業所記入)

(1)組織概要			
開設年月日	平成15年6月30日		
ユニット数	2 ユニット	利用定員数計	15 人
職員数	15 人	常勤	12人, 非常勤 3人, 常勤換算 13.0人
(2)利用料金等(介護保険自己負担分を除く)			
家賃(平均月額)	40,000 円	その他の経費(月額)	利用状況により異なる
敷 金	有(円)	(無)	
保証金の有無 (入居一時金含む)	有(円) (無)	有りの場合 償却の有無	有 / 無
食材料費	朝食	円	昼食 円
	夕食	円	おやつ 円
	または1日当たり 1,050 円		
(3)利用者の概要 (平成19年9月30日現在)			
利用者人数	15 名	男性 6 名	女性 9 名
要介護1	3 名	要介護2	3 名
要介護3	3 名	要介護4	4 名
要介護5	1 名	要支援2	0 名
年齢	平均 78.9 歳	最低 49 歳	最高 89 歳
(4)他に事業所として指定等を受けている事業及び加算			
指定 (あり)・なし	指定介護予防認知症対応型共同生活介護		
指定 あり・(なし)	指定認知症対応型通所介護		
届出 あり・(なし)	短期利用共同生活介護		
加算 あり・(なし)	医療連携体制加算		

【外部評価で確認されたこの事業所の特徴】

研修会等に参加時、他事業所との出会いを大切にされ、情報交換等がされている。
 「今日もおいしいよ」と男性の利用者が、エプロン姿でお味噌汁を注ぎ分けている様子
 がうかがえた。下膳は、利用者同士が助け合いながらされていた。
 事業所内は、清掃が行き届き、清潔にされている。季節感や安らぎを得られるようにと草
 花を生けられたり、熱帯魚を飼育されていた。食事時には、音量に配慮し、音楽が流れて
 いた。

【質向上への取組状況】

前回評価での主な改善課題とその後の取組、改善状況(関連項目:外部4)
・前回の評価結果を受けて改善計画を作成し、地域とのかかわりについて意識を して取り組まれた。
今回の自己評価に対する取り組み状況(関連項目:外部4)
・全職員が個々に自己評価に取り組み、日々のケアの振り返りをされた。職員 は、日々、何気なく行なっていることについても、支援という意識を持って取り 組めるようになったと話されていた。
運営推進会議の主な討議内容及びそれを活かした取り組み(関連項目:外部4,5,6)
・民生委員の方から地域行事への参加をすすめていただき、利用者もともに参加 し、楽しまれた。そのようなことがきっかけとなり、地域交流の大切さを感じ ておられた。
家族の意見、苦情、不安への対応方法・運営への反映(関連項目:外部7,8)
・毎年、事業所独自のアンケートやご家族の来訪時等に、意見を出していただ けるよう取り組まれている。現在、ご家族から感謝の言葉が多い。
日常生活における地域との連携(関連項目:外部3)
・地域のお祭り等に参加された。日々の買い物時、地域の方とあいさつするこ とに努めておられる。

自己評価及び外部評価票

自己評価	外部評価	項目	取組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	印 (取組みたい又は取組みを期待したい項目)	取組みたい又は取組みを期待したい内容 (すでに取組んでいることも含む)
.理念に基づく運営					
1.理念と共有					
1	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	(自己評価)		
			《あなたらしい生活を応援します。》 を理念に掲げています。		
			(外部評価)		
			事業所では、理念に沿って支援できるよう取り組んでおられる。		さらに、「地域密着型サービス」事業所が地域の中でどのようなことを目指していくかということについて、話し合ってみる機会とされてはどうだろうか。
2	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	(自己評価)		
			誰でも見える場所に理念を掲げており、又パンフレットにも記載しています。		
			(外部評価)		
			理念を掲示し、又、ミーティング時等で話し、職員間で共有できるよう取り組まれている。		
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るよう取り組んでいる	(自己評価)		
			来所時、家族会、運営推進会議等で説明しています。		

自己評価及び外部評価票

自己評価	外部評価	項目	取組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	印 (取組みたい又は取組みを期待したい項目)	取組みたい又は取組みを期待したい内容 (すでに取組んでいることも含む)
2. 地域との支えあい					
4		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	(自己評価) 近くに散歩などした時は、挨拶などするが、つきあいができるにはほど遠いです。		まず、グループホームを知って頂く事が大切ですので、グループホームの紹介等の便りを作成し近所に配布したいと思っています。
5	3	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	(自己評価) 4月15日にいきがい交流センター5周年祭に参加。地域の小学校に始めて行きました。		色々戸惑いもありましたが、地域活動に参加して楽しかったです。次回は勝山中学校の夏祭りに参加したいと思っています。
			(外部評価) 地域のお祭り等に参加された。日々の買い物時、地域の方とあいさつすることに努めておられる。		さらに、事業所は、地域の情報収集に努め、地域の方々とかわるような機会を増やしていきたいと考えておられた。
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	(自己評価) 職員から意見が出ており、ミーティング等で話し合いながら、何ができるのかを皆で考え、少しでも実行できるようにします。		
3. 理念を実践するための制度の理解と活用					
7	4	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	(自己評価) 外部評価調査報告書を職員一人一人が検討しミーティングで意見を出し合い、次に向けて行動しています。		商業地域の為、難しいですが、地域の中で穏やかに暮らして頂ける様にする。グループホームに閉じこもらないで外出の機会を増やすようにする。
			(外部評価) 全職員が個々に自己評価に取り組み、日々のケアの振り返りをされた。職員は、日々、何気なく行なっていることについても、支援という意識を持って取り組めるようになったと話されていた。前回の評価結果を受けて改善計画を作成し、地域とのかかわりについて意識をして取り組まれた。		

自己評価及び外部評価票

自己評価	外部評価	項目	取組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	印 (取組みたい又は取組みを期待したい項目)	取組みたい又は取組みを期待したい内容 (すでに取組んでいることも含む)
8	5	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	(自己評価)		
			家族、民生委員、支援センター等の人々の意見を取り 上げアンケート調査結果等参考にしながらサービスの 向上に努めています。		
			(外部評価)		
			民生委員の方から地域行事への参加をすすめていただ き、利用者もともに参加し、楽しまれた。そのような ことがきっかけとなり、地域交流の大切さを感じてお られた。		さらに、会議を活かし、事業所の理解や地域とのかか わりを深めていかれることが期待される。
9	6	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	(自己評価)		
			行き来はしていませんが、市の研修、勉強会等には、 出来るだけ参加するようにしています。		
			(外部評価)		
			市職員の実習の受け入れをされた。		
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	(自己評価)		
			会社負担でH18研修会に参加。家族会では パンフレッ トを作成し説明をしました。 職員は勉強会を実施。《成年後見制度マニュアル》作 成しています。		H19/5/9 成年後見制度研修会参加後勉強会をしまし た。(2007年研修予定に入れてます。)
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 よう注意を払い、防止に努めている	(自己評価)		
			《身体拘束とケアのあり方》マニュアル作成していま すので、何時でも読めます。		4/24職員2名研修に参加後勉強会を実施しました。 (2007研修予定に入れてます。)

自己評価及び外部評価票

自己評価	外部評価	項目	取組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	印 (取組みたい又は取組みを期待したい項目)	取組みたい又は取組みを期待したい内容 (すでに取組んでいることも含む)
4. 理念を実践するための体制					
12		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	(自己評価) 解約時はありませんが 必ず時間を取り説明をしています。		
13		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	(自己評価) 利用者様は好きな時に電話ができる様にしており又日常生活から出た意見をミーティング等で話し合っている。		1年に1度アンケート調査を実施しています。
14	7	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	(自己評価) ホーム便り、配信サービス、ホームページ等で日頃の様子を見れる様にしてあります。又個々にあわせた連絡と、毎月1回お手紙にて報告しています。		
			(外部評価) 事業所全体の取り組みについては、ホーム便りで知らせ、利用者の方々の様子や健康状態・預かり金の収支等については、お手紙で報告されている。		
15	8	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	(自己評価) 2ヶ月に1回運営推進会議 年2回の家族会 遊びに来られた時に意見を聞き運営に反映させています。		毎年1回アンケート調査実施しています。
			(外部評価) 毎年、事業所独自のアンケートやご家族の来訪時等に、意見を出していただけるよう取り組まれている。現在、ご家族から感謝の言葉が多い。		

自己評価及び外部評価票

自己評価	外部評価	項目	取組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	印 (取組みたい又は取組みを期待したい項目)	取組みたい又は取組みを期待したい内容 (すでに取組んでいることも含む)
16		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	(自己評価) 「なんでもいいましょ」で職員の意見を聞く仕組みを作っています。 又皆で創るグループホームですので、毎月2回のミーティングで提案、意見を聞き検討後反映させている。		
17		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	(自己評価) レクリエーション、行事等の外出時には必要な勤務体制にしています		
18	9	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	(自己評価) 職員の退職以外の異動は最小限度にしています。		
			(外部評価) 職員が替わる場合、引継ぎに時間をかけておられる。又、利用者にもゆっくり説明をされている。		
5. 人材の育成と支援					
19	10	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	(自己評価) 3ヶ月に1度スーパーバイザーによる内部研修、県市の研修に出来る限り参加しています。研修は勤務として参加。研修費は会社負担です。年度末、次年度の研修予定表を作成しています。		
			(外部評価) 外部研修にも積極的に参加されており、認知症を医学的な観点から学ばれたり、リスクマネジメントについて知識を深められ、実践につなげるための努力をされている。		

自己評価及び外部評価票

自己評価	外部評価	項目	取組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	印 (取組みたい又は取組みを期待したい項目)	取組みたい又は取組みを期待したい内容 (すでに取組んでいることも含む)
20	11	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	(自己評価)		
			他のGHへ見学に行っています。他のGH職員実習の受け入れをしています。		
			(外部評価)		
			研修会等に参加時、他事業所との出会いを大切にされ、情報交換等をされている。		
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	(自己評価)		
			ストレスが有るかどうか ストレス耐性テストを実施。個人状況の把握に努めています。		
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	(自己評価)		
			資格習得には祝い金の制度を設けており職員のスキルアップを支援しています。		
.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	(自己評価)		
			本人と御家族様にグループホームをまずは見学して頂き、自然な形で色々とお話出来るように努めています。		

自己評価及び外部評価票

自己評価	外部評価	項目	取組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	印 (取組みたい又は取組みを期待したい項目)	取組みたい又は取組みを期待したい内容 (すでに取組んでいることも含む)
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	(自己評価) グループホームの事を理解して頂き、その上で家族様が求めている事等を聴く機会を設けました。		
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	(自己評価) グループホームのみではなく、他のサービスについても説明をしています。		
26	12	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、場の雰囲気徐徐に馴染めるよう家族等と相談しながら工夫している	(自己評価) 入居前にグループホームを見学して頂き、少しでも慣れて頂けるように努めています。 (外部評価) 入居前に職員がご自宅を訪問される等、関係が築けるよう取り組まれている。又、入居間もない時期は、不安を解消できるよう、職員がそばにいてサポートできるように心掛けておられる。		
2. 新たな関係づくりとこれまでの関係継続への支援					
27	13	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	(自己評価) 職員は、介護者と言うだけではなく、共に学び一緒に生活しながら教えて頂く事が多い事を知っていますので、関係が築ける様に努力しています。 (外部評価) 男性職員が、利用者から洗濯物のたたみ方を教わりながら一緒にされていた。又、職員が利用者「後でお花活けてくださいね」とお願いされるような場面がうかがえた。		

自己評価及び外部評価票

自己評価	外部評価	項目	取組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	印 (取組みたい又は取組みを期待したい項目)	取組みたい又は取組みを期待したい内容 (すでに取組んでいることも含む)
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	(自己評価) 職員は、家族様との関係がいかに大切な事が日々の生活の中で分かっています。家族会を兼ねた1泊2日の行事等を計画し、家族様とのコミュニケーションの機会を設けています。		
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	(自己評価) お手紙・写真・配信サービス等で日頃の生活状況を分かって頂き、来所時・1泊旅行・家族会等でより良い関係が築いていける様に支援しています。		
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う、支援に努めている	(自己評価) 御家族様も楽しみながら、参加できるような行事を執行しており、これからも続けていきます。		
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	(自己評価) 個々の対応に努めていますが、孤立することなく、食事・おやつ・時間・皆で外出の機会等を設けています。		
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	(自己評価) 他の施設に移られた方に会いに行く等しております。		

自己評価及び外部評価票

自己評価	外部評価	項目	取組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	印 (取組みたい又は取組みを期待したい項目)	取組みたい又は取組みを期待したい内容 (すでに取組んでいることも含む)
<p>.その人らしい暮らしを続けるためのケアマネジメント</p>					
<p>1.一人ひとりの把握</p>					
33	14	<p>(自己評価)</p> <p>ケアマネ・家族様等からの情報・本人との会話を通じて把握に努めています。</p>			
		<p>(外部評価)</p> <p>職員は、利用者とコミュニケーションを多くとることを心がけ、表情・態度・言葉等からご本人の意向の把握に努めておられる。</p>			
34		<p>(自己評価)</p> <p>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</p>			
		<p>(外部評価)</p> <p>職員は、利用者とのコミュニケーションを多くとることを心がけ、表情・態度・言葉等からご本人の意向の把握に努めておられる。</p>			
35		<p>(自己評価)</p> <p>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</p>			
		<p>(外部評価)</p> <p>職員は、利用者とのコミュニケーションを多くとることを心がけ、表情・態度・言葉等からご本人の意向の把握に努めておられる。</p>			
<p>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</p>					
36	15	<p>(自己評価)</p> <p>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</p>			
		<p>(外部評価)</p> <p>ご本人ご家族、医師の意見等も聞き、全職員で話し合いながら介護計画を作成されている。</p>			

自己評価及び外部評価票

自己評価	外部評価	項目	取組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	印 (取組みたい又は取組みを期待したい項目)	取組みたい又は取組みを期待したい内容 (すでに取組んでいることも含む)
37	16	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	(自己評価)		
			3ヶ月に1度の見直しをしています。必要な時には新しい介護計画を作成します。但し本人は参加していません。		
			(外部評価)		
			定期的な見直しと、心身に変化が生じた時やご本人ご家族の要望に応じて、随時見直しをされている。		
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	(自己評価)		
			生活記録、水分、排泄チェック、個人記録等日々記入しており 皆で共有し 大切なことや変化の大きいことはマーカーで印し介護計画の見直しに活かしている。		
3. 多機能性を活かした柔軟な支援					
39	17	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	(自己評価)		
			同じビル内にデイサービスがありますので、催事等希望者は参加出来るように支援しています。又リハビリ施設、特浴、カラオケなども利用しています。		
			(外部評価)		
			利用者の身体の状態により、ご本人が楽に安心して入浴できるよう、特殊浴槽等も利用されている。		

自己評価及び外部評価票

自己評価	外部評価	項目	取組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	印 (取組みたい又は取組みを期待したい項目)	取組みたい又は取組みを期待したい内容 (すでに取組んでいることも含む)
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	(自己評価) 出来ていません。		
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	(自己評価) 訪問理美容サービス		
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	(自己評価) 運営推進会議を2ヶ月に1回開催しています。支援センターとの関係が強化され色々な情報交換ができる様になっています。		
43	18	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	(自己評価) 家族様の希望されるかかりつけ医にさせていただいています。かかりつけ医のない方は、医療機関等の情報提供をしています。		
			(外部評価) ご本人ご家族が希望される医療機関を受診できるよう支援されている。		
44		認知症の専門医等の受診支援 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	(自己評価) 認知症専門医との関係は築けていません。		

自己評価及び外部評価票

自己評価	外部評価	項目	取組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	印 (取組みたい又は取組みを期待したい項目)	取組みたい又は取組みを期待したい内容 (すでに取組んでいることも含む)
45		看護職との協働 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	(自己評価) 同ビル内にあるデイの看護職員に相談、対応等してもらっています。		
46		早期退院に向けた医療機関との協働 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	(自己評価) 家族様との情報交換は出来ているが 病院関係者とは出来ていません。		
47	19	重度化や終末期に向けた方針の共有 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	(自己評価) かかりつけ医、家族様、職員と繰り返し話し合いながら、全員で方針を共有しています。 (外部評価) 終末期に対する指針を定め、説明をされている。状態変化時には、ご家族の気持ちやご本人の思いを大切に、話し合いがなされている。		
48		重度化や終末期に向けたチームでの支援 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	(自己評価) 家族様には「出来る事、出来ない事」を説明しています。24時間訪問診療ができるクリニックと契約しています。		
49		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	(自己評価) 全ての書類を提示しながら説明しています。家族様から了解を頂き必要な時は、コピーを渡しています。		

自己評価及び外部評価票

自己評価	外部評価	項目	取組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	印 (取組みたい又は取組みを期待したい項目)	取組みたい又は取組みを期待したい内容 (すでに取組んでいることも含む)
<p>.その人らしい暮らしを続けるための日々の支援</p>					
<p>1.その人らしい暮らしの支援</p>					
<p>(1)一人ひとりの尊重</p>					
50	20	<p>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</p>	<p>(自己評価)</p> <p>全職員が個人の尊厳を念頭に入れていますので、気持ちの良い対応を心掛けています。個人情報の取り扱いについては、慎重にしています。</p>		
			<p>(外部評価)</p>		
51		<p>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</p>	<p>(自己評価)</p> <p>たとえば飲み物に関して口で伝える時は、熱いものが冷たいものかを選んで頂ける様に二者選択で対応。多くのものから選んでもらう時は、分かる様に見てから選んで頂きます。</p>		
52	21	<p>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</p>	<p>(自己評価)</p> <p>職員は《あなたらしい生活を応援します。》を理解していますので、出来る限り個々に沿った対応を心掛けています。(職員の休憩はありません。取れません。)</p>		
			<p>(外部評価)</p>		
			<p>ゆっくりと食事をされる方、早く済ませ次の用事に取りかかる方、食事が進まない方等がおられ、職員は、強要することなく、その方のペースに合わせて対応されていた。</p>		

自己評価及び外部評価票

自己 評価	外部 評価	項 目	取組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	印 (取組みたい又は 取組み期待 したい項目)	取組みたい又は取組みを期待したい内容 (すでに取組んでいることも含む)
(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					
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	(自己評価) 一日気持ちよく過ごして頂けるように服装に気を付け、外出先に合わせた装いを相談をしながら決めていきます。理容美容は本人、家族様の希望に合わせます。		
54	22	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	(自己評価) 出来る方は一緒にする様にしています。季節に合わせた料理、一緒に買い物に行きメニュー等を考え食事を楽しみながら食べて頂ける様配慮しています。 (外部評価) 「今日もおいしいよ」と男性の利用者が、エプロン姿でお味噌汁を注ぎ分けている様子がうかがえた。下膳は、利用者同士が助け合いながらされていた。		
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	(自己評価) おやつ等は好みの物を把握していますので、選んで頂ける様に対応しています。		
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	(自己評価) 排泄チェック表を参考にしながら出来るだけトイレで排泄をモットーにしています。さりげなく声かけ誘導します。		

自己評価及び外部評価票

自己評価	外部評価	項目	取組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	印 (取組みたい又は取組みを期待したい項目)	取組みたい又は取組みを期待したい内容 (すでに取組んでいることも含む)
57	23	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	(自己評価)		
			併設しているデイの大浴場、特浴等を本人の希望で利用しています。		
			(外部評価)		
			利用者の希望に沿って支援されており、毎日、好きな時間に入浴できるよう準備をされている。		
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	(自己評価)		
			生活リズムを整え、元気な方は毎日外出しています。日中は出来る限り疲れるに様支援し、夜間熟睡出来るようにしています。その時々様子で休息して頂きます。		
(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	24	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	(自己評価)		
			個々の身体能力・生活能力を把握していますので出来る事、楽しみな事を無理なく出来る環境を作っています。食事のセッティング・洗濯物干し・買い物。外出先の希望を聞き可能な限り行事に入れて実行しています。		
			(外部評価)		
			ご自分で詠んだ川柳を筆ペンでしたためられたり、ワープロで文章作成をされる方や自室にビデオデッキを持ち込まれてビデオ鑑賞をされる方、近くに住む娘さん宅に出かけられる方もおられる。		
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	(自己評価)		
			出来る方は、ご自分ですべて管理されています。各自の能力にあわせて外出時にはお金が使えるように支援しています。		

自己評価及び外部評価票

自己評価	外部評価	項目	取組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	印 (取組みたい又は取組みを期待したい項目)	取組みたい又は取組みを期待したい内容 (すでに取組んでいることも含む)
61	25	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	(自己評価)		
			買い物には必ず入居者様と出かけていますが、今ある職員では、皆様の希望にそっての外出は無理です。		
			(外部評価)		
			近隣のスーパーへ買い物に出かけられたり、地域の行事に出かけられることもある。		ご本人が行きたい場所や日々の希望等も聞き取り、支援していけるよう取り組みの工夫が期待される。
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	(自己評価)		
			皆で温泉に入りたいと一年間準備し家族様と一緒にきましたが、課題も多く大変でした。		
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	(自己評価)		
			入居者様の自由にしてもらっています。		
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	(自己評価)		
			時間制限はしておらず、何時でも皆様来られています。		

自己評価及び外部評価票

自己評価	外部評価	項目	取組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	印 (取組みたい又は取組みを期待したい項目)	取組みたい又は取組みを期待したい内容 (すでに取組んでいることも含む)
(4) 安心と安全を支える支援					
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	(自己評価) 身体拘束の研修会に参加。社内でも勉強会を実施しています。職員も正しく理解していますので、拘束のないケアをしています。		
66	26	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	(自己評価) 日中は、鍵をかけていませんが夜間はかけています。 (外部評価) 利用者の出入りを確認し、安全を図るために玄関にチャイムが設置されている。		
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	(自己評価) 入居者様の出入りが分かるように玄関にチャイムを二箇所設置しています。		
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	(自己評価) 薬はスタッフルームで管理していますが、他の物品は必要な場所に置き、危険な物には、十分な注意を払っています。		
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	(自己評価) 事故報告書・ひやりはっと等を記載することで事故防止に努めています。ミーティング等で話し合っています。		

自己評価及び外部評価票

自己評価	外部評価	項目	取組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	印 (取組みたい又は取組みを期待したい項目)	取組みたい又は取組みを期待したい内容 (すでに取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	(自己評価) マニュアルを作成しています。		7月11日救急救命法の講習を受けます。
71	27	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	(自己評価) 年に2回消防訓練を実施しており、マニュアルを作成しています。 (外部評価) 夜間、職員が一人で対応する時には「防火扉」内に利用者を誘導すること等、消防署より指導を受けておられる。		さらに、災害時等、いざという時に地域の方達の協力を得られるよう、事業所側からも積極的に働きかけていかれることが期待される。
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したい対応策を話し合っている	(自己評価) H18/8説明資料を使い家族会でリスクについて話し合いをしました。H19/2 1泊旅行の家族会でもリスクについて話しています。		H19/5/19職員3名研修会に参加。6月ミーティングで勉強会を実施します。(2007年研修予定に入れていません。)
(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	(自己評価) 24時間対応の訪問診療と契約をしています。体調の変化が観られた時には、直ちに連絡をしています。		

自己評価及び外部評価票

自己評価	外部評価	項目	取組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	印 (取組みたい又は取組みを期待したい項目)	取組みたい又は取組みを期待したい内容 (すでに取組んでいることも含む)
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	(自己評価) カルテには常に読める様に薬の説明書をセットしています。服薬は最後まで確認しています。		
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	(自己評価) 出来る限り体を動かされる様に援助。体調の変化に注意しながら、外出回数を増やしていきたいと思っています。水分量は24時間対応をしています。		
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	(自己評価) 毎食後口腔ケアを実施。週1度義歯洗浄後ポリデントに一晩浸けています。2・3ヶ月に1回歯科衛生士の指導とチェックが入ります。		
77	28	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	(自己評価) 毎日チェック表に記録し職員皆把握出来る様にしています。水分量は24時間対応で支援しています。 (外部評価) 食物繊維を多く摂り、酢の利用や減塩に努め、少しずついろいろな品目をバランスよく摂取できるよう、食事作りに心がけておられる。		
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)	(自己評価) 感染対策マニュアルを作成しています。何時でも読める様にしていますので、必要な時に確認できます。		

自己評価及び外部評価票

自己評価	外部評価	項目	取組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	印 (取組みたい又は取組みを期待したい項目)	取組みたい又は取組みを期待したい内容 (すでに取組んでいることも含む)
79		<p>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</p>	<p>(自己評価)</p> <p>毎日買い物に行き新鮮な食材を買っています。1日の最後にまな板包丁等消毒しています。</p>		
<p>2. その人らしい暮らしを支える生活環境づくり</p> <p>(1)居心地のよい環境づくり</p>					
80		<p>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</p>	<p>(自己評価)</p> <p>人形の案内板と壁に案内図を貼っています。 お客様が来られた時、入居者様に座って頂く様に玄関に椅子を置いています。</p>		
81	29	<p>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</p>	<p>(自己評価)</p> <p>夏場はすだれを使用します。季節に合わせた飾り物、風鈴をぶら下げています。</p> <p>(外部評価)</p> <p>事業所内は、清掃が行き届き、清潔にされている。季節感や安らぎを得られるようにと草花を生けられたり、熱帯魚を飼育されていた。食事時には、音量に配慮し、音楽が流れていた。</p>		
82		<p>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</p>	<p>(自己評価)</p> <p>入居者様は思い思いの場所を自分で決められて過ごされます。</p>		

自己評価及び外部評価票

自己評価	外部評価	項目	取組みの事実 (実施している内容・実施していない内容)	印 (取組みたい又は取組みを期待したい項目)	取組みたい又は取組みを期待したい内容 (すでに取組んでいることも含む)
83	30	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	(自己評価)		
			入居説明の時使い慣れたものや好み のものを持って来て頂ける様に話 しています。		
			(外部評価)		
			仏壇を持ち込んでおられる方 やご家族の写真を飾ってお られる方もあった。ご本人 ご家族の希望で持ち込み の少な目の居室もうかが えた。		ご本人が居心地よく過 ごせる居室のしつらえに ついて、考えてみる機 会とされてはどうか。
84		換気・空調の配慮 気になるにおいや空気 のよどみがないよう 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	(自己評価)		
			お天気の良い日は窓 を開け風を入れる 様にしています。 状況に応じて温 度調節をこまめ にしています。		
(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	(自己評価)		
			ホールから食堂への移動はス ロープか階段を選んでも らえる様にしています。廊下 は手すりを設置していま すので、少しでも安全に 移動出来る様にしてい ます。		
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	(自己評価)		
			部屋の表札は目線に 合わせています。間 違えずに行けるよ うにトイレの道標、 トイレの場所が分 かるように表示 しています。		
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	(自己評価)		
			外回りは交通 量が多く危険、 ベランダはあ りませんが4 F屋上で洗濯 物を干す時に 楽しめますが 一部の人 です。		

. サービスの成果に関する項目		
項目	取り組みの成果 (該当する箇所を 印で囲むこと)	判断した具体的根拠
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 (自己評価) 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	意思の疎通が難しい方がいるため、全ての方々の意向を組んではいません。
89	利用者と職員が、一緒にゆったりと過ごす場面がある (自己評価) 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	利用者の状態・入浴状況・生活の流れによって、ゆっくりと過せる場合もあります。
90	利用者は、一人ひとりのペースで暮らしている (自己評価) 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	あなたらしい生活を応援していけるよう努力しています。
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 (自己評価) 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	個々の残存能力を活かす、支援と一緒に行動し喜んだり、会話するなかで、個々のいい表情がでています。
92	利用者は、戸外の行きたいところへ出かけている (自己評価) 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	ホームの周りは交通量も多く、地域の見守り等も期待できないためできていませんが、スタッフ数に余裕のある時はニーズに対応するよう心がけています。
93	利用者は、健康管理や医療面、安全面で不安なく過ごさせている (自己評価) 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	スタッフの中に医療関係者がいないため、万全ではないが、主治医のサポートやスタッフの介護によって不安は少なくなっています。
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 (自己評価) 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	ホームとして、その時々状況や要望に応じ、できるだけ意にそえるようにしています。
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ます (自己評価) 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	機会あるごとに家族との対話を心がけており、傾聴し連絡を取り合うことによって信頼関係をつくっています。
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 (自己評価) 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	商業地域の為、地域の方が訪ねてくることはないが、ホームに馴染みの人が来られることはあります。

項目	取り組みの成果 (該当する箇所を 印で囲むこと)	判断した具体的根拠
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広がったり深ま り、事業所の理解者や応援者が増えている (自己 ②少しずつ増えている 評価) 3 あまり増えていない 4 全くいない	近隣の方との関係はないが、運営推進会議を通して、教えて頂いた地域の行事に参加 することによって地元の方とのつながりを広げつつあります。
98	職員は、生き生きと働けている (自己 ①ほぼ全ての職員が 評価) 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	チームケアであることを頭におき、お互いに意見を出し合ったり、話し合いを持っ たりしてコミュニケーションをとっています。
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 (自己 ②利用者の2/3くらいが 評価) 3 利用者の1/3くらいが 4 ほとんどいない	意思疎通のできない方もおられるため、充分ではない部分があります。
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 (自己 ①ほぼ全ての家族等が 評価) 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	ケアプランや日々の家族との関わりのなかでサービスについて、説明し理解して もらっています。

【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。)

(自己評価)

商業地区の中にあるホームなので、近隣とお付き合いは難しいのですが、地域の方々にグループホームのことを理解してもらいたいと思って、地域の行事に参加させてもらうようにしました。また日々の介護の中での自由な外出は、出来ていないけれど、社会から遠ざからないよう、月に2回は皆で外出して社会の一員として季節の花祭りやイベントへの参加・ドライブ・外食などを楽しんでもらえるようスタッフは頑張っています。

経営理念の実現や満足していただけるサービスを提供するため、安全・安楽・自立の3つを忘れず、スタッフ一同、研修・ミーティング等を活用し、頑張っていこうと思っています。