

### 1 自己評価及び外部評価結果

【事業所概要(事業所記入)】

事業所番号	1271000216		
法人名	株式会社赤門ケアサービス		
事業所名	赤門グループホーム堂の下ガーデン		
所在地	千葉県館山市船形字石田827-11		
自己評価作成日	平成22年5月14日	評価結果市町村受理日	平成22年6月30日

事業所の基本情報は、公表センターページで閲覧してください。(このURLをクリック)

基本情報リンク先	<a href="http://kaigo.chibakenshakyo.com/kaigosip/Top.do">http://kaigo.chibakenshakyo.com/kaigosip/Top.do</a>
----------	---

【評価機関概要(評価機関記入)】

評価機関名	特定非営利活動法人 ACOBA		
所在地	千葉県我孫子市本町3-7-10		
訪問調査日	平成22年5月27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)】

「明るく、開放感があり、ここにいる人々が毎日を笑顔で過ごす事が出来るようにする」ことを、ホームのモットーとして頑張っています。

【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)】

当ホームは館山市の名門赤門ヘルスケアグループにより平成13年に安房地域ではじめての認知症介護専門施設として設立され、地域の認知症介護の先駆的役割を果たしてきた。昨年末に在来のホームに隣接して1ユニット増設し、2ユニットのグループホームとして新たな第1歩を踏み出したばかりだが、開放的で明るい雰囲気にも包まれている。新任の熱意溢れる若手男性ホーム長の下、「笑顔の源は笑顔」をモットーに「利用者がその人らしく過ごせるグループホーム作り」を目指している。赤門グループは医療法人が母体であり、医療と介護の連携により利用者の介護の必要度に応じて、グループ全体として支えてゆく仕組みが出来ており、利用者は住み慣れた地域の中で過去の関係を維持しつつ過ごしている方が多い。

・サービスの成果に関する項目(アウトカム項目) 項目 1~55で日頃の取り組みを自己点検したうえで、成果について自己評価します

項目		取り組みの成果 該当するものに印	項目	取り組みの成果 該当するものに印
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くらいが 3. 利用者の1/3くらいが 4. ほとんど掴んでいない	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)
57	利用者職員が、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	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:2,20)
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	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 (参考項目:4)
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	66	職員は、活き活きと働いている (参考項目:11,12)
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	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
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	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
62	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、安心して暮らしている (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		

# 自己評価および外部評価結果

(セル内の改行は、(Alt+)- + (Enter+)-です。)

自己	外部	項目	自己評価	外部評価	
			実践状況	実践状況	
<b>理念に基づく運営</b>					
1	(1)	理念の共有と実践 赤門グループホーム堂の下ガーデン	「その人らしく生活出来るグループホームを作ります」という理念を玄関に掲示して意識付けをしている サービス計画書に盛り込んでいる	理念を玄関に掲示しその実現の為に、ホーム長は「利用者も職員もここにいるすべての人々が毎日を笑顔で明るく過ごすことが出来るようにする」ことを大切にして、関係者に熱っぽく語りかけ浸透を図っている。	
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	地域行事に積極的に参加 盆踊り大会、運動会、バザー、防災訓練	町内会に加入し、地域の行事には積極的に参加している。また近隣の小学校や幼稚園との交流もあり、園児の来訪は特に利用者に喜ばれている。散歩時には挨拶を交わし、ホーム並びに利用者についての理解を深めるよう努めている。	
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	地域行事には入居者と共に積極的に参加し、適切な支援により、普通の日常生活が送れることをアピールしている		
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	現況報告、最新の情報交換を行なう生活をしている入居者の姿を見て、変化を感じて頂く	会議のメンバーは館山市保険給付課職員、地域包括職員、民生委員、ボランティア代表、家族代表、関係職員など約10名で構成され、年4回程度実施し相互に理解を深めている。	
5	(4)	市町村との連携 平成22年5月27日	運営推進会議への出席を通し、地域の情報交換等を行なっている	日常の市の担当課との連携は法人本部が中心となって行っているが、当ホームとしては毎回運営推進会議に市担当職員の出席を得て交流をはかっている。地域包括センターとは常に連携を取っている。	
6	(5)	身体拘束をしないケアの実践 代表者および全ての職員が「介指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	ミーティング時に研修を行なっている 自力体動のない入居者へのベッド柵の禁止 玄関の施錠は夜間のみ	身体拘束が必要な利用者はいないが、日中は玄関にも施錠せず、利用者の意思でいつでも庭などにも出られるよう配慮し、拘束感がないよう努めている。職員研修も実施し、身体拘束についての理解を深めている。	
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	ミーティング時に研修を行なっている 入浴時、更衣時に全身観察を行ない異常の早期発見に努めている		

自己	外部	項目	自己評価	外部評価	
			実践状況	実践状況	
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	ミーティング時に研修を行なっている 資料を回覧させ周知を図っている		
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	重要事項説明書を用い説明を行なう 質疑には常時対応をしている		
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	面会時等に現況の報告と、ご家族の意向を確認し計画書に反映させている 運営推進会議で意見交換を行なっている	年4回の運営推進会議には各ユニットから家族代表の参加を得、又年1～2回の家族会でも食事を共にするなどして家族の意見を伺っている。日常的には来訪時の家族との会話を大切にしている。	昨年末1ユニット増設にともない職員の移動や新規採用、新しい利用者の入居などで、家族の戸惑いも一部感じられる。じっくりと新体制での信頼の構築をお願いしたい。
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	ミーティング時、スタッフからの議題提出 日頃の会話や人事考課面接時に意見の表出が出来るようにしている	「職員の活性化が良いサービスの提供に直結する」とのホーム長の強い信念の下、職員の提案や気持ちを積極的に受け止めるように努めており、話し易い雰囲気にある。法人本部で直接職員からの相談を受けて止める仕組みもある。	
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	勤務表による勤務状況の把握 人事考課での評価 担当制を用いる		
13		職員を育てる取り組み 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	個人のスキルにあった役割分担 各種研修への参加促進 資格取得への支援		
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作り、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り組みをしている	全国グループホーム協会への参加 系列内での研修会 合同行事の開催		

自己	外部	項目	自己評価	外部評価	
			実践状況	実践状況	
<b>安心と信頼に向けた関係づくりと支援</b>					
15		<p>初期に築く本人との信頼関係</p> <p>サービスを導入する段階で、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</p>	入所前に自宅訪問(アセスメント)		
16		<p>初期に築く家族等との信頼関係</p> <p>サービスを導入する段階で、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</p>	面接、対話を繰り返し行い、信頼関係の構築を図っている		
17		<p>初期対応の見極めと支援</p> <p>サービスを導入する段階で、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</p>	傾聴に徹し、心の声に耳を傾けるよう努めている		
18		<p>本人と共に過ごし支えあう関係</p> <p>職員は、本人を介護される一方の立場におかず、暮らしを共にする者同士の関係を築いている</p>	パンフレットに上下関係は無いと謳っている出来ないことの支援をしている		
19		<p>本人を共に支えあう家族との関係</p> <p>職員は、家族を支援される一方の立場におかず、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</p>	家族会の設置 外出、一時帰宅等協力可能なことは最大限協力している		
20	(8)	<p>馴染みの人や場との関係継続の支援</p> <p>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</p>	サービス計画の中に記載 面会や外出の機会を設定する支援を行なっている	利用者の大部分が地元周辺で暮らしていた方で、馴染みの関係が自然にできている。自宅に外泊したり、美容院や馴染みの商店に買い物にも出かける等の支援をしている。	
21		<p>利用者同士の関係の支援</p> <p>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が同士の関わり合い、支え合えるような支援に努めている</p>	信頼関係の構築と継続が出来るよう、環境作りに努めている 気の合う者同士での外出機会を設定する		

自己	外部	項目	自己評価	外部評価	
			実践状況	実践状況	
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	季節の挨拶状の交換		
<b>、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>					
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	アセスメントによる生活暦の把握や日常会話の中から本意を把握出来るよう努めている サービス計画に取り込んでいる	入居時のアセスメントの記録や、家族及び利用者の生活環境から本人の意向を出来るだけ把握し実現するようにしている。又、職員は利用者と一緒に行動したり、ドライブに出かけたりして利用者の気持ちに添うようにして、思いをくみ取るようにしている。	
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	アセスメントの確認 フェイスシートの確認 本人・親近者からの情報収集		
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	ケア記録、バイタルサインチェック表、排泄チェック表、申送り		
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	ご本人、ご家族、主治医、看護師、ケアワーカーでのサービス担当者会議の開催 モニタリング	介護計画は、毎月のスタッフ会議や、3ヵ月ごとのケア会議に職員、看護師も参加し、医師の意見や、家族の希望など取り入れて作成している。3ヵ月毎にモニタリングを実施し、申し送りノート、介護日誌等も活用して随時見直しを行っている。	
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	ケア記録、バイタルサインチェック表、排泄チェック表、申送り、モニタリング		
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	散歩やドライブ、買物、外食等を行なっている 病院の受診同行		

自己	外部	項目	自己評価	外部評価	
			実践状況	実践状況	
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	地域商店での買物 地域行事への参加		
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	協力医療機関との密なる連絡 主治医との信頼関係の構築 受診同行 身体状況の把握	母体の医療法人の理事長が認知症の専門医であり、月2回の往診に加えて随時心身のケアが受けられる為、ほぼ全利用者が主治医として登録している。すぐ近くの総合病院とも協力医療機関として連携を取っている。作業療法士の訪問診療や歯科医への受診支援なども行われている。	
31		看護職との協働 介護職は、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	ケア記録、申し送りで情報共有をしている		
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、又、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病院関係者との関係づくりを行っている。	入退院時の情報提供書の提出 受診同行し信頼関係の構築		
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、事業所の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	看取り介護の説明、希望者には看取り介護の契約 家族会等でターミナルケアについての講話	契約時に利用者家族にホームの看取りの対応について説明し、同意書を交わしている。今までに2名の方を看取っており、現在も重度の利用者の介護を行っている。母体の医療法人や、協力医療機関と救急時24時間の連携が可能となっており、看取りに対応出来る体制が出来ている。	
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	心肺蘇生法の講習 マニュアルの掲示		
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	防災訓練の実施 マニュアルの掲示	防災訓練として年2回実施し、緊急連絡体制や、マニュアルも整備されている。昨年新設されたユニットとの連携もとれており、設備面では消火器や防災警報機も備えられ、建物が平屋で緊急時の避難も容易である。	地域の防災訓練等には参加しているが、今後は地域との協力体制についても検討をお願いしたい。

自己	外部	項目	自己評価	外部評価	
			実践状況	実践状況	
<b>その人らしい暮らしを続けるための日々の支援</b>					
36	(14)	一人ひとり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	権利擁護に関する研修実施 倫理規定に謳い意識付け	プライバシーの確保については特に重要視しており、職員採用時にはもちろん、年に数回は法人全体でも権利擁護に関する研修を実施している。利用者の人格を尊重する姿勢は職員の介護の言葉かけや行動にも現れている。	
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	日常会話の中から表出出来るよう、一人ひとりとの対話時間を作っている		
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、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	時間で区切ることのないよう、日々全スタッフに周知している		
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	美容、整容品の買物同行 起床時の化粧促進活動		
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	食材の下ごしらえ 調味 味見 盛り付け 食器洗い 食器拭き 片付け等能力に合ったものを提供支援している	季節の食材や、地元の料理を多く取り入れた献立になっており、利用者は家庭で食事をしているような内容になっている。食後の片づけは利用者が主に行い、能力に応じて手伝っている。誕生会にはホームで手作りのケーキでお祝いをして家族にも喜ばれている。	
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	状態に合った食事形態で提供 INOUT表への記録、確認		
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、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	うがい、ブラッシング、義歯洗浄		

自己	外部	項目	自己評価	外部評価	
			実践状況	実践状況	
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むけた支援を行っている	排泄チェック表による個人の排泄パターンの把握 可能な限りでのトイレ誘導	排泄チェック表から利用者それぞれの習慣に応じてトイレで行うようにしている。重度の利用者を除いてはオムツ使用はしないので、殆んどがトイレで排泄できるようになっている。	
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	INOUT表の記入、確認 一日一食ヨーグルトの提供 散歩の実施		
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、個々にそった支援をしている	入居者に負担なく、好きな時間に入浴を実施	入浴は利用者一人につき週3回あり午前中入浴を基本としているが、希望に合わせて柔軟に対応している。又、介助が必要な利用者には同姓介助で実施し、身体の状況によりリフトの利用も出来るようになっている。	
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	個人に合わせた起床、就寝の介助に努め、体調に合わせ午睡等を促す 定期的なリネン類の交換を実施		
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	処方箋の把握 服用の確認		
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	個人の趣味の時間に赴きをおき、必要な部分を支援する 時節行事の開催 散歩やドライブ、買物等の実施		
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。又、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	外食、買物、散歩、ドライブ等を実施 家族との外出機会の設定	ホーム周辺は自然も多く、交通量も少ないことから、天気の良い日は散歩に出かけたり、ホームの車両で同じ法人のデイサービスや、スーパーに出かけたりしている。地域の祭りや行事には積極的に参加し、名所になっている崖観音堂のライトアップを見学に行ったりもしている。	利用者家族アンケートでは、外出支援が少ないと受け止められている。家族の協力も得て少しでも増えるよう検討をお願いしたい。

自己	外部	項目	自己評価	外部評価	
			実践状況	実践状況	
50		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	希望者は家族了承のもと、個人で財布管理 買物同行時には極力ご本人で支払い行為を行なうよう努めている		
51		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	必要に応じて支援		
52	(19)	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)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	心地の良い空間作りを目的に環境委員の設置 季節の装飾 空調管理 自然光の取り入れ	2つのユニットとも、居間、食堂を囲んで居室、厨房その他部屋があり、天井は吹き抜けで明るい。利用者は自由に居室と行き来できており、窓や掃きだしも多く、換気は自然に出来ている。又環境委員の導入により清掃や草花の手入れなどや施設の維持管理を行っている。	
53		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	椅子やテーブルを食事スペース以外にも設置し、好きな場所でゆっくりと過ごす事が出来るよう配慮している		
54	(20)	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	毎朝の掃除、換気 馴染みの深い家具の搬入依頼 写真や額、壁掛け時計等馴染みのある物で装飾する	利用者家族には入居時に出来るだけ、本人が使用していた家具や、寝具、部屋の雰囲気そのままを持ち込むようお願いしている。居室には家族の写真や手芸品などが飾ってあったり、床に布団を敷くようになっていたりして、本人が居心地よく暮らせるようになっていく。	
55		一人ひとりの力を活かした安全な環境づくり 建物内部は一人ひとりの「できること」「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	アセスメント、申し送りの徹底により、情報の共有をし、日々変化するものに柔軟に対応出来るよう努めている		