

2022（令和4）年度

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	1495600338	事業の開始年月日	平成26年8月1日
		指定年月日	平成26年8月1日
法人名	ヒューマンライフケア株式会社		
事業所名	ヒューマンライフケア麻生グループホーム2号館		
所在地	(215-0005) 神奈川県川崎市麻生区千代ヶ丘3-18-3		
サービス種別 定員等	■ 認知症対応型共同生活介護	定員計 18名 ユニット数 2 ユニット	
自己評価作成日	令和4年10月14日	評価結果 市町村受理日	令和5年2月10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。

基本情報リンク先 <http://www.rakuraku.or.jp/kaigonavi/>

【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）】

当施設は閑静な住宅街にあり、朝は犬の散歩をされている方や小学生の登校時の声などが聞かれ、日常を感じるところに立っております。
現在は、コロナ禍のため、敷地内を散歩したり、施設入り口の桜や紫陽花・金木犀など、季節それぞれの花を見たりして、過ごされています。
行事も制限内ですが、入居者様の意見を取り入れた行事食の提供をしたり、普段は召し上がれない果物（夏祭りでスイカ割を実施して召し上がる）だったり、おはぎ（敬老会とお彼岸が近かったため提供しました）を食べたり致しました。入居者さまより「食べたかったの～。ありがと」と笑顔で言っていたりしております。
コロナ禍で、制限があり、まだ満足のいくサービスが提供できていないところがありますが、その中でできることをスタッフで協力して行っています。

【評価機関概要（評価機関記入）】

評価機関名	株式会社フィールズ		
所在地	251-0024 神奈川県藤沢市鶴沼橋1-2-7 藤沢トーセイビル3階		
訪問調査日	令和4年11月17日	評価機関 評価決定日	令和5年1月18日

【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）】

事業所は小田急線「新百合ヶ丘」駅より、最寄りバス停「千代ヶ丘一丁目」下車徒歩5分のところにあります。大通りから少し入った静かな住宅地の一角にあります。鉄骨造2階建て2ユニットの事業所です。玄関前の駐車場も広く、玄関の植え込みには時節柄、真紅の万両の実がたわわに熟れて利用者を楽しませています。法人は区内に多くの事業所があり、同じ町内にも姉妹事業所があります。

<優れている点>

事業所の理念は利用者一人ひとりの個性を尊重し、笑顔で馴染みの暮らしが続けられるよう、職員はそのパートナーとして理念の実践に努めています。利用者の食後は居室で休む人やリビングで新聞や雑誌を読む人、お茶を飲む人、利用者同士で会話を楽しむ人、テレビに見入る人、ソファでくつろぐ人など利用者は思い思いの時間をゆったりと穏やかに過ごしています。法人の研修計画が充実していて、職員の資格取得支援の他、社内の認定資格制度があります。新人から現任職、リーダー、管理職などへ進級、昇進の道が開かれていて、事業所は職員の知識の向上やスキルアップ、サービスの向上、人材の育成に取り組んでいます。終末期のケアには前向きで、経験豊富な管理者を中心にベテラン職員を擁し、医療と連携のうえ開設以来家族の要望に応じています。

<工夫点>

事業所の会議録には必ず「前回のふり返り」項目があり、課題の取り残しの無いように工夫しています。

【地域密着型サービスの外部評価項目の構成】

評価項目の領域	自己評価項目	外部評価項目
I 理念に基づく運営	1～14	1～10
II 安心と信頼に向けた関係づくりと支援	15～22	11
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	23～35	12～16
IV その人らしい暮らしを続けるための日々の支援	36～55	17～23
V アウトカム項目	56～68	

事業所名	ヒューマンライフケア麻生グループホーム2号館
ユニット名	1階

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 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
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 2, 数日に1回程度ある 3. たまにある 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 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
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 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
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 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
61	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。 (参考項目：30, 31)	<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
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、安心して暮らせている。 (参考項目：28)	<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

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 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
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 2, 数日に1回程度ある 3. たまに 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 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
66	職員は、生き活きと働けている。 (参考項目：11, 12)	<input type="radio"/>	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
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 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。	<input type="radio"/>	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. ほとんどいない

自己評価	外部評価	項目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
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。	会社・施設理念ともに、スタッフが見れる場所へ掲示し共有し実践してま す。スタッフも施設近くに居住されて いる方が半数くらいおり、それも地域 密着といえるのではないかと思います。	開設時に作成した理念となっていま す。職員は利用者一人ひとりの個性を 尊重し、馴染みの暮らしを笑顔で続け られるよう支援を念頭に、理念の実践 に努めています。理念は玄関に掲げ、 職員は共有しています。	
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。	自治会の会員にもなっており、行事への参加は難しいのですが、お便りなどで行事の様子は拝見しております。敷地内散歩の際に、周囲の方にお会いしたときは挨拶をしたり、会釈をしたりします。	地域の情報は自治会報で得ています。コロナ禍では外部との交流は自粛中です。地域との交流やふれあい、ボランティアとの交流はコロナ禍の終息を待っているところです。地域の有力者で事業所の理解者であるオーナーの支援も期待しているところです。	
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。	活かしていない		
4	3	○運営推進会議を活かした取組み 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。	コロナ禍のため、書面での報告となっております	運営推進会議の主な委員は民生委員や地域包括支援センター担当、家族、利用者です。コロナ禍では内部の書面会議で2ヶ月ごとに行っています。運営や活動状況の他、感染予防や家具の転倒防止、床マットの導入などの意見交換は運営に活かしています。	内部で行っている運営推進会議の議事録は、委員に送付し、情報の共有を図ることが期待されます。
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。	保護課の担当の方とは面談をさせてもらったり、お電話で報告などをさせてもらっている。成年後見人にも家族同様に何かあればご連絡したり、月に一度のお手紙でのご報告も行っている	運営推進会議の報告の他要介護認定の申請代行、困難事例の相談など行政と連携を図っています。ケースワーカーと定期的に連携をしています。コロナ感染予防についても連携を図っています。	

自己評価	外部評価	項目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
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、身体的拘束等の対象となる具体的な行為を正しく理解するとともに、身体的拘束等の適正化のための指針の整備、定期的な委員会の開催及び従業者への研修を実施し、緊急やむを得ない場合を除き、身体的拘束等をしないケアに取り組んでいる。	3か月に1度の身体拘束廃止委員会の実施（できるだけ多くのスタッフに参加してもらうために、フロアーミーティング内で実施）不適切なケアやグレイゾーンのケアの確認をチェックシートを用いて検討を行っている。研修も適宜に行い、身体拘束をしないケアを継続している	方針は運営規定に明記しています。研修の実施や定期的に開催する「身体拘束廃止委員会」を通して周知しています。職員は身体拘束の弊害について理解しています。不適切な言葉の事例があれば管理者は注意指導をしています。「虐待、身体拘束自己チェックシート」で確認をしています。	
7	6	○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。	虐待についても、身体拘束同様に、ミーティングでの認識の確認をしたり、研修を行って防止に努めている	「高齢者虐待防止法」について定期的に研修を実施し、周知徹底に努めています。虐待防止について、「身体拘束廃止委員会」と一体で行っています。「虐待、身体拘束チェックシート」で身体拘束と同様に年2回ふり返りを行い、確認をしています。	
8		○権利擁護に関する制度の理解と活用 管理者や職員は、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。	分からない		
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。	入居の問い合わせや契約の際に、管理者もしくはブロック長にて行っている		
10	7	○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。	入居者に関しては日々の会話で意見があれば汲み取るようにし、ご家族や後見人様からはお電話やメール、面会時に意見を聞かせていただくようにし、運営に反映する	コロナ禍での家族の面会は時間を決めて行っています。電話やメールで意見交換をしています。家族とは個人の心身の状況など手紙で交信しています。	

自己評価	外部評価	項目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
11	8	○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。	ミーティングなどで意見を利かれることもあるし、面談で聞かれたりもする	ユニット会議や全体会議、個人面談の機会に意見や提案などを聞く機会を作っています。管理者は日頃から職員が自由に意見、要望が言える職場環境を作っています。職員の施設内の整理整頓、業務の改善、行事やイベントの企画提案など運営に活かしています。	
12	9	○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。	年に1回だったか、会社よりアンケートが送られてきて、入力している	職員の仕事の成果や目標達成の評価など人事考課に適正に反映しています。有給休暇の取得は希望を叶えています。職員のシフト作成に当たっては希望や諸事情を反映して作成しています。	
13	10	○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。	テクニカルマイスターなどの研修や社内資格をいつでもうけることができる	法人の充実した年間研修計画があります。資格取得の支援に併せて、社内の資格取得認定制度があります。新人から現任職員やリーダー、管理者など各課程の進級昇進の制度があります。職員はより高度な知識や技術が身に着くよう人材の育成に取り組んでいます。	
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。	コロナ禍の前は、研修の打診があったりしたが、今はほとんどない		
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。	日々の関りで努力している		

自己評価	外部評価	項目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
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。	入居のご相談があった際に、今、お困りのことや悩んでいることを伺っている。		
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。	お話を伺ったうえで、ベストな解決を見つける努力をする。悩んだ際は、上長に報告し、さらなる解決案を考えていく		
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。	築けている。努力している。		
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。	築けている。努力している。		
20	11	○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。	ご家族様のご協力を得て、連絡をできるようにしたりしている。家族以外の面会や外出は、今のところは難しい	職員は馴染みの人や場の大切さを理解しています。友人や知人との電話や手紙の交信を支援しています。家族の協力で墓参りや、旅行、一時帰宅などを行っていますが、コロナ禍の今は自粛中です。ぬり絵や新聞、雑誌の購読、一部制限はありますが、酒やタバコの趣味や嗜好の継続も支援をしています。	

自己評価	外部評価	項目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
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。	日々のケアの関りの中で、関係性を把握し、関りが持てるよう努めている		
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。	必要に応じて、関りを継続するようにしている		
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	12	○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。	行っている。努めている	アセスメント時や日常の会話を通して把握しています。特に入浴や夜間など職員と1対1の場で把握しています。意思表示の困難な利用者の態度や表情などの観察や、家族への確認や生活歴などで把握するようにしています。	
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。	ご本人様より聞き取りをしたり、ご家族様に聞いたりして努めている		
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。	日々の関りで把握する努力している		

自己評価	外部評価	項目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
26	13	○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。	ご本人と家族の意向や意見を取り入れ作成している。	入居前にアセスメントをしブロック長、管理者、職員とで暫定プランを作成しています。1ヶ月後にモニタリングを行い本人、家族、関係者と意見を出し合い本プランを作成しています。長期を6ヶ月、短期を3ヶ月、状態に変化があれば都度見直しをしています。	
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。	日々の記録を参考に3か月ごとにモニタリングやカンファレンスを実施し、その方の今に沿ったプランを作成する。モニタリングなどは、ミーティングなどの場で行う		
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。	必要なニーズに対して、柔軟に取り組んではいるが、その時に取り組んでいるかは、難しい時がある		
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。	支援できている。努めている		
30	14	○かかりつけ医の受診診断 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。	支援できている	利用者、家族の同意を得て事業所の協力医療機関をかかりつけ医として全員が月に2回の訪問診療を受けています。専門科目の受診は家族が同行しますが、急を要する受診は職員が同行し情報を共有しています。全員が歯科の訪問診療を受けています。	

自己評価	外部評価	項 目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
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。	訪看には来訪時に日々の報告をしたり、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。	医療機関・家族と連携を図り行っている		
33	15	○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。	急変時・状態の変化時にご家族様や医療機関と連携を図り行っている	「重度化に対応する指針、看取りケアに関する指針」を入居時に説明をしています。職員は終末期ケアの研修を受けています。重度化した場合は「意思確認書」を交わし、家族、医療関係者、職員と連携し、方針を共有し支援する体制ができています。	
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。	緊急対応時の手順や、マニュアルは各フロアーに貼りだしてあり、定期的に確認や見直しを行っている		
35	16	○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。	避難訓練などを通して身につけている。地域との協力体制は、オーナーさまなどのお力を借りている	ほとんどの利用者が参加して避難・救出訓練を年に2回と地震の訓練を実施しています。消防署から、「煙を避けて1ヶ所に集まる」などの指導を受けています。水、食料品、充電器などの防災グッズを備蓄し、リスト化して半年に1回保管期間などの確認をしています。	

自己評価	外部評価	項目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
IV その人らしい暮らしを続けるための日々の支援					
36	17	○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。	常に意識して、ケアに当たっている	人権擁護の研修をしています。トイレ介助の際は小声で自尊心を損なうことがないように注意しています。利用者の状態により、トイレ内では利用者の排泄の体制を整えた後はドアの外で待機しています。希望により入浴は同性介助をしています。	
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。	日々の生活の中で、可能な限り自己決定ができるよう対応するようにしている		
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。	体調や気分が乗らないときなどは、無理せず、調子がいい時は、気分よく過ごせるよう対応している		
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。	声掛けをし、必要な時は支援している		
40	18	○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。	食事形態を工夫したりして、ご自身が食べることをストレスに思わないようにしている	利用者の嚥下状態に合わせて、食形態を工夫しています。残存能力を活かして、食器拭きをする利用者もいます。季節に合わせて夏祭りのスイカ割りのスイカ、彼岸の日はおはぎなどを食べるなど、楽しめる食も取り入れています。特別メニューの日には新聞の広告などを見て希望を取り入れています。	

自己評価	外部評価	項目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
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。	栄養バランスは、業者の管理栄養士が考えているメニューで補えているが、水分摂取が難しい方には、味を変えたりして飲んでもらえるよう試行錯誤して、対応している		
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。	歯科医や衛生士の助言をもとに、仕上げ磨きなどをしたりして対応している		
43	19	○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。	自立支援を考慮して行っているが、衛生面や事故のリスクなども考え、個々の状態にあったケアを行っている	立位の取れる人はトイレでの排泄を基本としています。立位が困難でも2人介助で誘導をすることもあります。リスクが伴う場合は残存能力を見きわめ個々の状態にあった介助をしています。夜間も入居者の状態により、トイレ誘導をしています。	
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。	医療機関と連携をして行っている		
45	20	○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。	入浴の日程を把握したい入居者様もいらっしゃるのですが、ある程度決まっているが、体調や気分で延期や中止の判断をしてる	週に2回以上の入浴は体調や希望により、時間、曜日を希望に添えるようにしています。個人持ちの好みのシャンプーを使う人もいます。1対1での入浴中の会話を楽しみにしている利用者もいます。希望により同性介助をしています。	

自己評価	外部評価	項 目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
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。	個々に合わせた照明や室温など、希望に沿った対応をしている		
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。	服薬は命に直結する支援のため、慎重に行っている		
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。	お手伝いが好きな方と一緒にお手伝いを行ったりして役割を持ってもらっている		
49	21	○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。	コロナ禍のため、戸外に出ていくというのはなかなか難しい	コロナ禍以前は家族の協力により家族との食事や外出をしたり、近隣の散歩、買い物、施設の車でバラ園や花見にも出かけていましたが、コロナ禍の今は外出を自粛しています。現在は真赤な見事な万両の咲く庭を散歩しています。車いすの利用者も外気浴をして	
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。	お金を使うための外出は、対応できていないが、必要なものを買ってきてほしいなどの支援は行っている		

自己評価	外部評価	項 目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
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。	電話を掛けたいときは、かけてもらっている。家族から連絡があった際には、変わってもらえるかを確認して、少しでもお話できるように支援している		
52	22	○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。	少しでも居心地が良くなるよう、環境整備を行っている	コロナ禍の今は掃除、消毒、換気を徹底しています。職員が作る食事の匂いや音など生活感を感じることが出来ます。広いフロアの柱には利用者と職員で作成した季節感を採り入れた作品が飾られています。性格や相性などを考え交流が楽しめるような席の配置をしています。	
53		○共用空間における一人ひとりの居場所 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。	工夫している。努めている		
54	23	○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。	工夫している。努めている	エアコン、照明、防災カーテン、ベッド、タンスが備え付けてあります。思い出のある使い慣れた家具や写真などを飾り、自宅の延長のような雰囲気が作れるように工夫することで居心地よく過ごせるようにしています。	
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」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。	努めている		

事業所名	ヒューマンライフケア麻生グループホーム2号館
ユニット名	2階

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 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
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 2, 数日に1回程度ある 3. たまにある 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 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
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 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
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 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
61	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。 (参考項目：30, 31)	<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
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)	<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

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 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
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 2, 数日に1回程度ある 3. たまに 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 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
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 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
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 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。	<input type="radio"/>	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. ほとんどいない

自己評価	外部評価	項 目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
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。	会社・施設理念ともに、スタッフが見れる場所へ掲示し共有し実践してま す。スタッフも施設近くに居住されて いる方が半数くらいおり、それも地域 密着といえるのではないかと思います。		
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。	自治会の会員にもなっており、行事への参加は難しいのですが、お便りなどで行事の様子は拝見しております。敷地内散歩の際に、周囲の方にお会いしたときは挨拶をしたり、会釈をしたりします。		
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。	活かしていない		
4	3	○運営推進会議を活かした取組み 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。	コロナ禍のため、書面での報告となっております		
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。	保護課の担当の方とは面談をさせてもらったり、お電話で報告などをさせてもらっている。成年後見人にも家族同様に何かあればご連絡したり、月に一度のお手紙でのご報告も行っている		

自己評価	外部評価	項 目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
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、身体的拘束等の対象となる具体的な行為を正しく理解するとともに、身体的拘束等の適正化のための指針の整備、定期的な委員会の開催及び従業者への研修を実施し、緊急やむを得ない場合を除き、身体的拘束等をしないケアに取り組んでいる。	3か月に1度の身体拘束廃止委員会の実施（できるだけ多くのスタッフに参加してもらうために、フロアーミーティング内で実施）不適切なケアやグレイゾーンのケアの確認をチェックシートを用いて検討を行っている。研修も適宜に行い、身体拘束をしないケアを継続している		
7	6	○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。	虐待についても、身体拘束同様に、ミーティングでの認識の確認をしたり、研修を行って防止に努めている		
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。	分からない		
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。	入居の問い合わせや契約の際に、管理者もしくはブロック長にて行っている		
10	7	○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。	入居者に関しては日々の会話で意見があれば汲み取るようにし、ご家族や後見人様からはお電話やメール、面会時に意見を聞かせていただくようにし、運営に反映する		

自己評価	外部評価	項目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
11	8	○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。	ミーティングなどで意見を利かれることもあるし、面談で聞かれたりもする		
12	9	○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。	年に1回だったか、会社よりアンケートが送られてきて、入力している		
13	10	○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。	テクニカルマイスターなどの研修や社内資格をいつでもうけることができる		
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。	コロナ禍の前は、研修の打診があったりしたが、今はほとんどない		
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。	日々の関りで努力している		

自己評価	外部評価	項目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
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。	入居のご相談があった際に、今、お困りのことや悩んでいることを伺っている。		
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。	お話を伺ったうえで、ベストな解決を見つける努力をする。悩んだ際は、上長に報告し、さらなる解決案を考えていく		
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。	築けている。努力している。		
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。	築けている。努力している。		
20	11	○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。	ご家族様のご協力を得て、連絡をできるようにしたりしている。家族以外の面会や外出は、今のところは難しい		

自己評価	外部評価	項目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
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。	日々のケアの関りの中で、関係性を把握し、関りが持てるよう努めている		
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。	必要に応じて、関りを継続するようにしている		
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	12	○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。	行っている。努めている		
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。	ご本人様より聞き取りをしたり、ご家族様に聞いたりして努めている		
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。	日々の関りで把握する努力している		

自己評価	外部評価	項 目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
26	13	○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。	ご本人と家族の意向や意見を取り入れ作成している。		
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。	日々の記録を参考に3か月ごとにモニタリングやカンファレンスを実施し、その方の今に沿ったプランを作成する。モニタリングなどは、ミーティングなどの場で行う		
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。	必要なニーズに対して、柔軟に取り組んではいるが、その時に取り組んでいるかは、難しい時がある		
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。	支援できている。努めている		
30	14	○かかりつけ医の受診診断 受診は、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。	支援できている		

自己評価	外部評価	項 目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
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。	訪看には来訪時に日々の報告をしたり、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。	医療機関・家族と連携を図り行っている		
33	15	○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。	急変時・状態の変化時にご家族様や医療機関と連携を図り行っている		
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。	緊急対応時の手順や、マニュアルは各フロアーに貼りだしてあり、定期的に確認や見直しを行っている		
35	16	○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。	避難訓練などを通して身につけている。地域との協力体制は、オーナーさまなどのお力を借りている		

自己評価	外部評価	項 目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
IV その人らしい暮らしを続けるための日々の支援					
36	17	○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。	常に意識して、ケアに当たっている		
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。	日々の生活の中で、可能な限り自己決定ができるよう対応するようにしている		
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。	体調や気分が乗らないときなどは、無理せず、調子がいい時は、気分よく過ごせるよう対応している		
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。	声掛けをし、必要な時は支援している		
40	18	○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。	食事形態を工夫したりして、ご自身が食べることをストレスに思わないようにしている		

自己評価	外部評価	項目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
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。	栄養バランスは、業者の管理栄養士が考えているメニューで補えているが、水分摂取が難しい方には、味を変えたりして飲んでもらえるよう試行錯誤して、対応している		
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。	歯科医や衛生士の助言をもとに、仕上げ磨きなどをしたりして対応している		
43	19	○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。	自立支援を考慮して行っているが、衛生面や事故のリスクなども考え、個々の状態にあったケアを行っている		
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。	医療機関と連携をして行っている		
45	20	○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。	入浴の日程を把握したい入居者様もいらっしゃるのですが、ある程度決まっているが、体調や気分で延期や中止の判断をしてる		

自己評価	外部評価	項目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
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。	個々に合わせた照明や室温など、希望に沿った対応をしている		
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。	服薬は命に直結する支援のため、慎重に行っている		
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。	食べたいときに食べれるお菓子があったり、スタッフの付き添いでタバコが吸えたりしている		
49	21	○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。	コロナ禍のため、戸外に出ていくというのはなかなか難しい		
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。	お金を使うための外出は、対応できていないが、必要なものを買ってきてほしいなどの支援は行っている		

自己評価	外部評価	項 目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
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。	電話の訴えがあるときは、かけている		
52	22	○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。	明るさや暑さの調整をこまめに行っている		
53		○共用空間における一人ひとりの居場所 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。	工夫している。努めている		
54	23	○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。	お部屋で過ごしやすくするために、環境を整えたりしている		
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」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。	努めている		

2022年度

事業所名

作成日：2023年 2月 7日

優先順位	項目番号	現状における問題点、課題	目標	目標達成に向けた具体的な取り組み内容	目標達成に要する期間
1		コロナ禍の運営推進会議の議事録等が、家族、関係者に配布できていないところがあった	運営推進会議のあり方を理解し、会議の開催を行っていく。	今更、書面等で対応しているが、今後はコロナ禍でも、対面での開催を実施し、報告や議事録等の配布をきちんと行っていく。	6ヶ月
2		コロナ禍で行事ができていない	コロナ禍でも、行事を開催していく	感染対策をしっかりと考え、行事の計画を作る。	12ヶ月
3					ヶ月
4					ヶ月
5					ヶ月