

2025（令和7）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	1475201255	事業の開始年月日	平成18年4月1日
		指定年月日	平成18年4月1日
法人名	株式会社日本ライフデザイン		
事業所名	グループホームゆうらく		
所在地	(211-0015) 神奈川県川崎市中原区北谷町91		
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 エント数 2 エント
自己評価作成日	令和7年12月19日	評価結果 市町村受理日	令和8年4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）】

家族との時間を大切にしています。
施設に入所しているとご家族とお食事の時間をなかなか取ることが難しくなりますが、年に3回ほどご家族参加型のレクリエーションを開催しています。
腹話術やフラダンス、音楽療法、近隣保育園児との交流など、様々なボランティアによるイベントにも参加のできるグループホームとなっています。

【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8年1月20日	評価機関 評価決定日	令和8年3月24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JR南武線「平間」駅下車、徒歩6分程の南部沿線道路に面した所にあり、近隣には小学校、保育園などがあります。鉄骨造り3階建ての建物の2・3階部分にあり、1階部分に同一法人が運営するデイサービス施設を併設しています。2026年3月に開設20年を迎える事業所です。

<優れている点>

管理者は日頃から職員とコミュニケーションを図り、思いや気づき、意見や提案を受け入れ、何でも話し合える風通しの良い職場環境づくりに努めています。職員間の連携も円滑で、チームワークを活かした利用者支援を実践しています。また、併設するデイサービスと交流し、支援の質の向上に活かしています。勤続年数が長く経験豊富な職員が多く在籍しており、利用者との信頼関係構築や家族の安心につながっています。「介護プロフェッショナルキャリア段位制度」の段位取得者も多く、職員のスキルアップやモチベーション向上につなげています。

<工夫点>

家族との親密な関係づくりを重視し、毎年家族参加型のレクリエーションを実施しています。毎月家族に送付する「ゆうらく通信」では、利用者個別の近況を写真入りのカラー刷りで報告しています。事業所内の広い回廊式の廊下を活用し、リレーやパン食い競争、借り物競争などの運動会を、車いす利用者も参加できる形で開催しています。

【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	グループホームゆうらく
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 checked="" type="checkbox"/> 1, ほぼ全ての利用者の <input checked="" type="checkbox"/> 2, 利用者の2/3くらい <input type="checkbox"/> 3, 利用者の1/3くらい <input type="checkbox"/> 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 checked="" type="checkbox"/> 1, 毎日ある <input checked="" type="checkbox"/> 2, 数日に1回程度ある <input type="checkbox"/> 3, たまにある <input type="checkbox"/> 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 checked="" type="checkbox"/> 1, ほぼ全ての利用者が <input type="checkbox"/> 2, 利用者の2/3くらいが <input type="checkbox"/> 3, 利用者の1/3くらいが <input type="checkbox"/> 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 checked="" type="checkbox"/> 1, ほぼ全ての利用者が <input checked="" type="checkbox"/> 2, 利用者の2/3くらいが <input type="checkbox"/> 3, 利用者の1/3くらいが <input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> 1, ほぼ全ての利用者が <input type="checkbox"/> 2, 利用者の2/3くらいが <input type="checkbox"/> 3, 利用者の1/3くらいが <input checked="" type="checkbox"/> 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せている。 (参考項目：30, 31)	<input checked="" type="checkbox"/> 1, ほぼ全ての利用者が <input checked="" type="checkbox"/> 2, 利用者の2/3くらいが <input type="checkbox"/> 3, 利用者の1/3くらいが <input type="checkbox"/> 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 checked="" type="checkbox"/> 1, ほぼ全ての利用者が <input type="checkbox"/> 2, 利用者の2/3くらいが <input type="checkbox"/> 3, 利用者の1/3くらいが <input type="checkbox"/> 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る。 (参考項目：9, 10, 19)	<input checked="" type="checkbox"/> 1, ほぼ全ての家族と <input checked="" type="checkbox"/> 2, 家族の2/3くらいと <input type="checkbox"/> 3, 家族の1/3くらいと <input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> 1, ほぼ毎日のように <input type="checkbox"/> 2, 数日に1回程度ある <input checked="" type="checkbox"/> 3, たまに <input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> 1, 大いに増えている <input checked="" type="checkbox"/> 2, 少しずつ増えている <input type="checkbox"/> 3, あまり増えていない <input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> 1, ほぼ全ての職員が <input checked="" type="checkbox"/> 2, 職員の2/3くらいが <input type="checkbox"/> 3, 職員の1/3くらいが <input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> 1, ほぼ全ての利用者が <input checked="" type="checkbox"/> 2, 利用者の2/3くらいが <input type="checkbox"/> 3, 利用者の1/3くらいが <input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> 1, ほぼ全ての家族等が <input checked="" type="checkbox"/> 2, 家族等の2/3くらいが <input type="checkbox"/> 3, 家族等の1/3くらいが <input type="checkbox"/> 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。	事業所理念をもとに上半期・下半期に目標を決めている。	事業所開設以来の理念「ゆったり、のんびり、自分らしく」を大切にしています。利用者の声に耳を傾け、利用者本位の支援に取り組んでいます。また、人事考課目標管理制度を活用し、職員それぞれが理念に基づいた個別の目標を立て、日々の実践につなげています。	
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。	ボランティアによるイベントや、近隣保育園児の訪問、地域行事への参加を可能な範囲で行っている。	近隣の小学校で開催される町内会納涼祭に参加し、地域との交流を深めています。保育園児の来訪を受け入れているほか、フラダンスや歌謡ショー、腹話術、音楽療法など、多彩なボランティアの来訪を通じて地域社会との接点を設けています。また、防災訓練時には協力の依頼を行うなど、相互の連携に努めています。	
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。	地域住民の方々と情報交換を行い、適切な支援が受けられるようなアドバイスを心掛けている。	/	/
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。	会議で得た意見を日々のケアに取り入れられるようにしている。	運営推進会議は年6回定期的に開催しており、各フロアの利用者家族が参加しています。事業所の状況報告や質疑応答、情報交換を行っており、特に事故やヒヤリハットについては対応を含め詳細に報告し、透明性の高い運営に努めています。作成した議事録は職員間で共有するほか、家族にも送付して情報の周知を図っています。	
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。	必要時に市町村担当者と情報共有をし、利用者支援が円滑にすすむよう取り組んだ。	介護認定や更新手続きの際は、計画作成担当者が直接関係部署に出向き、円滑な連携を図っています。困難事例については行政から助言を得るなど、適切な支援に向けた体制を整えています。また、介護相談員やケースワーカーの来訪を受け入れて連携を深めているほか、宮内グループホーム連絡協議会に参加し、情報交換や地域課題の共有に努めています。	

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。	入居者様の安全を最優先に一つの事象に対して拘束しないケアをどう実践するか都度話し合う場を設けている。 研修を定期的に受けている。	身体拘束適正化委員会を定期的に関催し、研修を通じて職員の理解と意識の向上を図り、拘束のない支援に取り組んでいます。研修報告書では、内容の理解度や現場での具体的な活用方法、目標を確認し、実践に結びつけています。また、フロア会議での振り返りに加え、日々の現場でもその都度話し合いを行い、身体拘束を行わないケアの維持に努めています。	
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。	研修を行っている。 虐待は起きていない。	虐待防止委員会を定期的に関催し、研修を継続的に実施しています。スピーチロックや不適切ケアについて職員間で互いに注意を払い、虐待防止に努めています。管理者は職員と共に過ごす中で、何でも話し合える職場環境づくりを心がけ、職員のストレスや疲労の軽減を図っています。	虐待防止の取り組みをさらに深めるため、自己点検シートの活用も期待されます。まずは職員が日々のケアを振り返る機会を持つなど、活用方法を事業所内で検討していくことが望まれます。
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。	研修などを通して学べる機会に勉強をするようにしている。 知らないことが多いが今後学ぶ機会を持ちたいと思う。		
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。	所長、管理者にて契約業務を行い、入所時に重要事項説明書、契約書を用いて説明を行っている。		
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。	ご家族からのご意見・ご要望に対して職員間で共有し、改善・工夫に務めている。 毎年顧客満足度アンケートを実施している。	家族の訪問が多くあり、利用者の近況を報告する中で意見や要望を聞き取っています。また、運営推進会議の場でも意見収集を行っています。利用者からは日々の会話を通じて意向を把握するよう努めています。顧客満足度アンケートを実施し、結果についてはフロア会議で協議して、より良い運営につなげています。	

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。	日頃のコミュニケーションをととても大切にしてくれ、風通しの良い環境を上長が作ってくれている。 会議にて意見や要望を聞いている。	管理者は日頃から職員とコミュニケーションを図り、意見や提案を聞き取ると共に、毎月のフロア会議でも協議を行い、運営に反映させています。新規入居者の決定に際しては、管理者、フロアリーダー、計画作成担当者が参加する入居者決定会議を開催し、各専門職の意見を集約して判断に活かしています。	
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。	勤務についての姿勢や態度、状況などしっかりと把握してもらっています。 何かあったときは迅速な対応をして頂き、相談などしやすい職場だと思っています。	年2回、目標管理制度に基づいた評価を実施しており、個人面談を通じてモチベーションの向上を図っています。職員の資格取得に向けた研修参加を支援し、スキルアップを後押ししています。管理者は、職員の疲労やストレスに配慮し、働きやすく風通しの良い職場環境づくりに努めています。また、スタッフルームを設置し、職員が休息を取りやすい環境を整えています。	
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。	法人内研修に参加しています。 社内研修や都度わかりやすくて的確な指示をもらっています。	施設内研修計画に基づき職員研修を行い、研修報告書で内容の理解度と今後の目標を確認しています。報告書は全職員が閲覧できる環境を整え、知識の共有を図っています。外部研修は案内を回覧して希望者が受講しており、受講者は2次研修を実施して伝達に努めています。新人職員に対しては、約3ヶ月のOJT（実地訓練）を通じて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。	多事業所との交流は行っておりません。		
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。	新入居の方とはフロアを問わず会話を大切にし、関係を深められるよう努めています。		

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
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。	ご家族様とお話をする気があるときには積極的にコミュニケーションが取れるよう努めています。 利用開始時に家族の不安や要望を丁寧に聞き取り、信頼関係の構築に努めています。		
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。	フロア全体で共通の認識を持ってケアできるよう、職員間で話し合う時間を設けています。 ご本人と生活を共にする姿勢で寄り添っている。		
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。	ADLにもよりますが、出来ることはご自身にして頂き、こちらのお手伝いもして頂いています。		
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。	ご家族様との会話を大切に、今どのような支援が必要かを提案させて頂き、実施しています。 ご家族との協力関係を大切にし本人と共に支える姿勢で関わっている。		
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。	入居され自宅や地域から離れることになった方々と昔話や知っている場所の話をし、大切な思い出を共有できるよう努めています。	友人や知人の来訪を歓迎し、お茶などを出しながら居室でゆっくり過ごせる時間を大切にすることで、これまでの関係が続くよう支援しています。 外食レクリエーションでは馴染みのファミリーレストランへ出向いています。また、家族と一緒に馴染みの美容院や墓参りへ行く際の手伝いを行い、入居前の生活習慣を保てるよう努めています。	

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。	相性もあるので、様子をみながら食席や会話内容などを検討しています。		
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。	退去された方々やそのご家族との交流はありません。		
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。	安心して生活して頂くよう可能な限りご意向に沿えるよう可能な限りご意向に添えるよう努めております。生活の中で行動の制限をせず、思い思いに過ごして頂いている。	おやつや飲み物は利用者自身がその時の気分で好きなものを自由に選び、散歩に行く、行かないといった日々の意思決定を尊重しています。自宅にいる時のように、ゆったり、のんびりとそれぞれが好きなように過ごせる環境を大切にしています。利用者の気持ちを一番に考え、一人ひとりに寄り添った支援に取り組んでいます。	
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。	状況をしっかりと把握し、今までの状況の理解に努めています。		
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。	申し送りなどを活用し、休みの日の出来事も全員で共有できるようにしています。		

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
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。	作成に携わっていませんが、カンファレンスなど行い、意見を出し合っています。	利用者や家族の意向を確認し、管理者、リーダー、計画作成担当者、職員などが参加して担当者会議を開催しています。自立に向けた課題やケアのあり方について多職種で意見を出し合い、個々の状況に合わせた介護計画を作成しています。作成した介護計画は家族に説明し、理解を得てから交付することで、意向に沿った支援につなげるよう努めています。	
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。	生活記録や申し送りを活用しより良いケアに繋げていけるよう心掛けています。		
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。	話し合っ可能な限りの提案、実践を行っています。		
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。	把握までには至りませんが、お一人お一人が充実した生活ができるよう努めています。		
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。	かかりつけの往診医に連携していただいております。入居者様の命を最優先に連携を取りながら行っています。	利用者や家族が希望する医療機関を継続して受診できるように支援に取り組んでいます。現在は約半数が協力医療機関をかかりつけ医として、訪問診療を受けています。併設しているデイサービスの看護師と連携を取り、毎日の健康チェックや必要な医療処置を受けられる体制を整えています。	

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。	往診看護師やデイサービスのナースと連携をとりあい、必要な医療ケアを受けられるようにしています。		
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。	病棟相談員への問い合わせを行ったり、病院からの問い合わせや必要な物があった場合は迅速に対応できるように努めています。		
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。	主任中心に話し合い、ご家族・医師と担当者会議を用いて相談しながらケアに従事しています。	入居時に「重度化した場合の指針」に基づき終末期の方針を説明し、同意を得ています。医師が終末期と判断した場合は家族、医師、管理者と担当者会議を開催し、全職員と方針を共有してチームケアに取り組んでいます。管理者は看取り後に職員と振り返りを行い、精神的ケアに努めています。	
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。	マニュアルを共有し、対応に当たっているが、訓練などは行えておりません。		
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。	避難訓練を定期的に行い、有事の際を想定して参加しています。	年に2回、避難訓練を実施しています。洪水避難地域に位置しているため、水害を想定して車いす利用者運び出す実践的な垂直避難訓練にも取り組んでいます。町内会長とは良好な関係にあり、有事の際は協力が得られる体制を築いています。備蓄用の水は、各利用者の居室に保管しています。	備蓄品の分散管理を継続しつつ、有事の際に誰もが速やかに行動できるよう、保管場所を可視化して周知することが期待されます。まずは一覧図を作成するなど、把握しやすい方法の検討が望まれます。

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。	接遇マナーを大切に、人としての尊厳を損なわぬよう努めています。	採用時研修でプライバシーの保護、個人情報保護、接遇マナーなどについて研修を受けています。その後も接遇マナーを大切に考え、言葉の内容や語調が利用者の誇りを傷つけていないか日常的に確認し、利用者が穏やかな気持ちで生活できるよう支援に取り組んでいます。	
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。	可能な範囲でご希望に沿えるよう、対話を大切に接しております。		
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。	なかなか難しい場面が多々あるのが現状ですが、なるべくそれぞれの生活サイクルでご自身のペースでお過ごし頂けるよう支援しております。		
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。	既設に合った服装や定期的なヘアカットのご提案や衣類の乱れなど、気が付いたら整容するよう心掛けています。		
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。	メニューが決まっている為、日常的には難しいですが、テーブル拭きや、食器の片付け等できることはお願いするようにしています。	職員は利用者と同じテーブルで同じ食事を共に楽しんでいます。誕生会では、本人が食べたいものの希望を聞き、祝いの場を設けています。花見の時期には職員と利用者で弁当を作り、近くの公園で花見弁当を楽しむ機会を作っています。また、嚥下状態に応じてムース食や刻み食などを提供し、安全に食事ができるよう努めています。	

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。	状態を見ながら声掛けや介助を行っています。 一日の食事摂取量、水分量を記録に残しています。		
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。	出来る方には声掛けを、必要な方には介助の元口腔ケアを行っています。 定期的に歯科往診にてケアを行っています。		
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。	自立の方へは声掛けと見守りを行っています。	トイレでの排泄を基本と考えています。羞恥心に配慮した声かけを行い、定時でトイレ誘導をしていますが、仕草や動作などからも必要に応じて声かけし、トイレでの排泄につなげています。トイレ内でも利用者の残存能力を見極め、必要な介助のみを行うことで、自立に向けた支援をしています。	
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。	飲水量の確認や体調を見ての内服に留意しています。 食べ物は決まっている為難しいですがもち麦を混ぜて提供しています。		
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。	基本的には順番へ行いますが前日の排泄状態やヘアカットなど適宜変更しながら行っています。 ご本人のご意向も大切にしています。	週2回以上の入浴を基本に、利用者の身体状況に応じてシャワー浴や清拭を実施しています。湯は利用者ごとに入れ替え、個々の希望に合わせた入浴剤を活用するなど、好みの湯を楽しめるよう工夫を凝らしています。できる限り同性介助を心がけ、くつろいでゆったりとした時間を過ごせる環境づくりに努めています。	

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。	1人1人の生活サイクルを把握し居室へご案内するなどしている。		
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。	服薬ミスが無いよう、薬が変更になった際には体調補変化に注意しています。		
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。	お手伝いをお願いできる方には屋頂いています。		
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。	人員配置や感染リスク等で日常的に行うことはできていませんが、イベントとして外出の機会を設けています。	近隣の散歩や商店街などで行き交う人と日常会話を楽しんでいます。家族の協力により、墓参りや美容院へ出向く利用者もいます。外食レクリエーションでは少人数で日にちを分け、近くのファミリーレストランなどを利用しています。家族も参加して花見を楽しむ機会を設けるなど、社会や家族とのつながりを大切にしています。	
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。	金銭の持ち込みはご遠慮いただいています。		

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
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。	ご要望があった際にはご家族の生活リズムを考慮し、間に入っています。		
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。	主に装飾を季節毎に変えるようにしています。環境設定は職員全体で取り組んでいます。	夜勤職員がフロアの清掃を行い、清潔な環境を保っています。リビングは利用者が集い、懐かしのメロディを共に口ずさむなど、趣味や馴染みの習慣を楽しみながら交流を図る場となっています。一方で、一人で落ち着いて過ごせるようソファを備え、個々の気分に合わせた居場所を確保しています。広い回廊式の廊下では、パン食い競争や借り物競争といった運動会を開催するなど、共用空間を多目的に活用しています。	
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。	自由に過ごして頂けるようにしています。 お話の合う方同士で座れるよう排斥に気を付けています。		
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。	自宅から使い勝手が分かっているものを、持って来ていただくこともあります。清掃は毎日交代で行っています。	居室にはエアコン、ベッド、洗面台を備え、職員が毎日清掃を行うことで清潔な環境を整えています。思い出の写真やぬいぐるみ、使い慣れた家具、寝具などを持ち込み、在宅に近い安心感を持って生活できるよう配慮しています。環境の変化による影響を軽減し、馴染みのある品々に囲まれて穏やかに過ごせる環境づくりに努めています。	
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。	自立支援を基本にお一人お一人の残存機能はそのままに過ごして頂けるよう努めています。 必要以上の介入を行わず、ご本人のADL維持を大切にしています。		

事業所名	グループホームゆうらく
ユニット名	3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)	✓	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)	✓	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)	✓	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)	✓	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)	✓	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
62	利用者は、その時々々の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)	✓	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)	✓	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)	✓	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)	✓	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)	✓	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。	✓	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。	✓	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。	つなげています		
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。	交流しています		
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。	活かしています		
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。	活かしています		
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。	取り組んでいます 取り組んでいません 管理者所長で対応しています。		

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
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。	取り組んでいる		
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。	務めている		
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。	出来ている		
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。	出来ている		
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。	出来ている。		

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
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。	できています		
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。	できています		
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。	出来ています		
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。	できています		
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。	出来ています		

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
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。	出来ています		
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。	出来ています		
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。	出来ています		
19		○本人を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。	出来ています		
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。	できていません		

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。	来ています		
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。	できていません		
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。	来ています		
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。	出来るだけしています 把握するよう努めています		
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。	来ています		

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
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。	できています		
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。	活かすようにしています		
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。	出来ています 取り組んでいます		
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。	支援しています		
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。	出来ています		

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。	できています		
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。	行っています		
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。	取り組んでいます		
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。	行えるように勉強しています。		
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。	出来ています		

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。	来ています。		
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。	できています		
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。	できています		
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。	できています		
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。	できています		

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。	しています		
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。	しています		
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。	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。	しています		
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。	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の状況に応じて、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。	できています		
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。	務めている		
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。	しています		
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。	お散歩の機会を時々もうけています		
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。	していません		

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。	しています		
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。	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。	工夫しています		
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をを活かして、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。	工夫しています		

2025年度

事業所名 グループホームゆうらく
 作成日：令和 8 年 4 月 4 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	7-6	虐待防止については、研修や委員会を行っているが日々のケアについて個々が振り返りをする機会持っていない。	個々が活用できる振り返りシート及び点検シートを作成し、最低週1回は記入する。	虐待防止委員会を中心としシートの作成をする。	1ヶ月
2	35-16	有事の際に誰もが速やかに備蓄品の保管場所がわかる様にされていない。	備蓄品、備蓄場所が誰でもすぐにわかる様に可視化し一覧表を作成する。	一覧表を作成し周知する。	1ヶ月
3					ヶ月
4					ヶ月
5					ヶ月