

自己評価・外部評価・運営推進会議活用ツール せせらぎユニットまとめ

No.	タイトル	評価項目	自己評価	記述	運営推進会議で話しあった内容	外部評価	記述
I. 理念・安心と安全に基づく運営							
1	理念の共有と実践	地域密着型サービスの意義をふ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	A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	ユニット会議の中で理念の唱和を行っています。又、常に理念を念頭に置きながら日々ケアにあたっています。			
2	事業所と地域とのつきあい	事業所は、利用者が地域とつながりながら暮らし続けられるよう、認知症の人の理解や支援の方法などを共有し、事業所自体が地域の一員として日常的に交流している	A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	コロナ禍の為、地域との交流は控えています。子ども会の廃品回収への協力など行っています。			
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	A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	運営推進会議では、広報誌等で活動状況や事業内容を報告し、情報や意見交換を行うことで施設サービス向上に努めています。又、議事録は法人ホームページや玄関へ掲示しています。			
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り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	A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	運営推進会議等、行き来すると共に利用者の入退居状況など報告し情報交換を行い協力関係を築いています。			
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、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	A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	身体拘束適正化委員会を中心に、全職員が身体拘束廃止、高齢者虐待防止の事業所内研修会に参加しています。又、ユニット会議の中で話し合いの場を持ち身体拘束のないケアに取り組んでいます。法人行動規範委員より虐待の芽チェック表を年2回行き不適切なケアが行われていないか確認を行っています。		A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	

6	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逃ざれることがないように注意を払い、防止に努めている	A. 十分にできている B. <input checked="" type="checkbox"/> ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	全職員が身体拘束廃止・高齢者虐待の事業所内研修に参加しています。又、会議の中でも不適切なケアについて話し合っています。		A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	
7	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	A. 十分にできている B. <input checked="" type="checkbox"/> ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	管理者及び一部職員は外部研修にて地域権利擁護事業について学び、また職員にもその内容の周知も行っている。			
8	契約に関する説明と納得	契約の締結、解約また改定等の際は、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	A. <input checked="" type="checkbox"/> 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	契約の当日には、予め時間がかかる事を伝え、十分に説明する時間を設け、ゆったりとした雰囲気です不安・疑問点を訴えやすいように心がけています。			
9	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	A. 十分にできている B. <input checked="" type="checkbox"/> ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	運営推進会議にご家族にも参加して頂き意見等を確認しています。又、玄関に苦情・相談用の箱を設置し、ご家族の要望が出やすいように働きかけていますが、コロナ禍の為、面会制限もあり意見が汲み取りづらい状況です。		A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	
10	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	A. 十分にできている B. <input checked="" type="checkbox"/> ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	会議の中で職員の意見等を確認しています。勤務表の作成・必要物品の購入など職員の意見を聞き、運営に反映されるようにしています。又、会議の時間を長く設定し話し合いの場が欲しいと意見もありました。			
11	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	A. 十分にできている B. <input checked="" type="checkbox"/> ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	適性や資格等を見極めた上で、能力向上のための課題提起などを行い、資格取得のための支援などを行っている。又、給与規程に定められた職		A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	

				位・職責により、給料体系が定められています。			
12	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	A. 十分にできている B. <input checked="" type="checkbox"/> ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	法人内で独自の研修制度を設け、対象を勤務年数別、職種別に定めている。コロナウイルス感染予防対策のため、zoom研修を実施。新人職員へはOJTを活用し育成を行っています。職員一人ひとりの力量の把握、ケアに力を入れて欲しいと意見がありました。		A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	
13	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	A. 十分にできている B. ほぼできている C. <input checked="" type="checkbox"/> あまりできていない D. ほとんどできていない	コロナ禍のため交流が図りにくい状況です。毎年相互評価、研修会へ参加し同業者同士の繋がりを大切に、情報交換を行っています。			
14	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、暮らしを共にする者同士の関係を築いている	A. 十分にできている B. <input checked="" type="checkbox"/> ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	スタッフ・入居者がお互いに支え合う関係を築き、アセスメントを再確認しながら、家事等を一緒に行い生きがいを持って過ごして頂けるよう、取り組んでいます。			
15	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	A. 十分にできている B. ほぼできている C. <input checked="" type="checkbox"/> あまりできていない D. ほとんどできていない	コロナ禍の為、地域の美容室に来ていただいている。町外からも多くの利用者が入居されているのが現状で、地域資源を利用したなじみの関係の継続は難しいという部分もあります。			

Ⅱ. その人らしい暮らしを続けるためのケアマネジメント

16	思いや意向の把握	一人ひとりの思いや暮らし方、生活環境、一日の過ごし方の希望や意向の把握に努めている。	A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	利用者一人ひとりについて、本人の意向を考慮しながらよりよい暮らしをする事ができる様に援助している。居室訪問時には、希望や要望が無いか聞き取りを行っています。			
17	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	A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	カンファレンス会議を開催し、計画作成担当者、看護師、担当スタッフを中心として、ご本人、ご家族の介護に対する意向を十分に考慮した上で計画の作成を行っています。		A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	
18	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	A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	提供しているケアや、利用者の日々の様子について、ケース記録・カンファレンスなどで一日の流れについて把握し、送り帳等で情報の共有を行い、介護計画を更新する上で生かすようにしています。		A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	
19	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	A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	職員の配置等にも考慮しながら事業所の持つ様々な機能(認知症カフェの利用)を生かし、慰問を受け入れたり、地域行事に参加したり支援を行っています。今年度は認知症カフェや地域行事には参加出来ていません。			
20	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	A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	コロナ禍の為、地域資源との協働はあまりできていません。			
21	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	A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	今後の長い生活を考慮し、利用者には協力医療機関へ切り替えを勧めている。ただし、これまでの関係が深い病院とは利用者、家族の支援も含め			

				て継続して通院をしていただいています。			
22	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。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。	<input checked="" type="checkbox"/> A. 十分にできている <input type="checkbox"/> B. ほぼできている <input type="checkbox"/> C. あまりできていない <input type="checkbox"/> D. ほとんどできていない	入退院した際には、早期より病院のケースワーカーと連絡を取り、必要な治療が終わり次第、ホームに戻る事が出来る様、情報交換を密に行っています。		<input type="checkbox"/> A. 十分にできている <input type="checkbox"/> B. ほぼできている <input type="checkbox"/> C. あまりできていない <input type="checkbox"/> D. ほとんどできていない	
23	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	<input type="checkbox"/> A. 十分にできている <input checked="" type="checkbox"/> B. ほぼできている <input type="checkbox"/> C. あまりできていない <input type="checkbox"/> D. ほとんどできていない	契約時に説明し同意を得ています。重度化した場合の指針について、看護職員、協力医療機関と指針をまとめている。スタッフの知識不足がみられる為、研修に参加し知識・技術の向上に努めています。		<input type="checkbox"/> A. 十分にできている <input type="checkbox"/> B. ほぼできている <input type="checkbox"/> C. あまりできていない <input type="checkbox"/> D. ほとんどできていない	
24	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	<input type="checkbox"/> A. 十分にできている <input checked="" type="checkbox"/> B. ほぼできている <input type="checkbox"/> C. あまりできていない <input type="checkbox"/> D. ほとんどできていない	リスクマネジメント委員会を中心に研修会を行っています。急変時のマニュアルや緊急連絡網を整備しています。他、AED 設置施設であり、施設内研修で AED 研修会を行い全職員が対応出来るように取り組んでいます。			
25	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	<input checked="" type="checkbox"/> A. 十分にできている <input type="checkbox"/> B. ほぼできている <input type="checkbox"/> C. あまりできていない <input type="checkbox"/> D. ほとんどできていない	防災委員会を中心に消防署員立会いの避難訓練を年2回以上行っています。(日中・夜間)避難ルートの確認も行い、地域住民や近隣に在住する職員も駆けつけて避難できる体制を取っています。		<input type="checkbox"/> A. 十分にできている <input type="checkbox"/> B. ほぼできている <input type="checkbox"/> C. あまりできていない <input type="checkbox"/> D. ほとんどできていない	

Ⅲ. その人らしい暮らしを続けるための日々の支援

26	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	A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	プライド・プライバシーに関わる事については、考慮時には耳元でそつと声をかけ、不適切用語にならないよう気を付けています。記録等についても保管場所について定め、第三者の目に入らないようにしています。		A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	
27	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、一人ひとりの日常生活における希望や意向、暮らし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	A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	散歩等の外出支援など、利用者自身がしたい希望を把握し、出来る限りその人らしいペースで生活ができる様に配慮しています			
28	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	A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	個々の力を生かし調理・片付け等はその時の利用者の気持ちに配慮しながら一緒に行う事ができる様に配慮をしている。個々に合わせた食事提供方法を行っています。(食べやすい大きさに工夫、補助食品)		A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	
29	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	A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	食事・水分摂取量については記録をつけ把握をし、カンファレンス会議でも確認しています。又、欠食等、普段とは違った様子が見られる場合には記録へ残しスタッフ間で引継ぎを行っている。また補助食品など代替食も用意しその日の献立では食が進まないときには違う食事も提供できるようにしています。			
30	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	A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	起床時、就寝前に口腔ケアを行っている。その他、食事等によって口腔内に食物残渣等が見られる場合には、随時、清潔を保つことができる様に援助を行っています。		A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	

31	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、便秘の予防等、個々に応じた予防に取り組んでいる	<input checked="" type="checkbox"/> A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	排泄パターンシートを活用し、個々の間隔に合せ定期的に誘導を行い失禁予防に努めています。オリゴ糖や乳製品等で便秘予防にも取り組んでいます。		A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	
32	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	A. 十分にできている <input checked="" type="checkbox"/> B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	本人の希望・了解が得られたタイミングで入浴へお誘いしている。曜日などは特に設定せず希望にあわせて入浴して頂いている。身体確認にも配慮し乾燥予防に入浴剤を利用しており、香りや色も楽しんで頂いています。			
33	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	A. 十分にできている <input checked="" type="checkbox"/> B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	個々の夜間帯の過ごし方を把握し、安眠しやすい環境を整えています。			
34	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	<input checked="" type="checkbox"/> A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	お薬情報ファイル、基本情報で利用者がどんな薬を服用しているかを把握できるようにしている。服薬マニュアルを作成し、マニュアルに沿って服薬介助を行っています。毎月、計画作成担当者から服薬方法の見直し・確認を行っています。		A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	
35	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	A. 十分にできている <input checked="" type="checkbox"/> B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	その人の生活歴を洗い出し、ご本人の意欲を引き出したり、楽しく過ごす事ができる様にしている。他、重度化に伴い、個別ケアにて個々の能力にあわせ支援して行ける様取り組んでいます。			

36	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支援している	A. 十分にできている B. ほぼできている <input checked="" type="checkbox"/> C. あまりできていない D. ほとんどできていない	コロナ禍の為、外出は難しく、個別に少ない時間でもお散歩やドライブへ出かけられるよう支援しています。			
37	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	A. 十分にできている B. ほぼできている <input checked="" type="checkbox"/> C. あまりできていない D. ほとんどできていない	ご家族に対して紛失に対するリスクの説明を行っています。又、入居時にお金を所持し入居する方が少なくなっています。			
38	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	<input checked="" type="checkbox"/> A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	ホームの電話を自由に使っていただいたりして、外部との連絡がとりやすいようにしている。望者は自分で電話回線を引いたり、携帯電話を所持しています。			
39	居心地のよい共用空間づくり	建物内部は一人ひとりの身体機能やわかる力を活かして、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。共用の空間が、利用者にとって不快や混乱をまねくような刺激がないように配慮し、生活感や季節感を採り入れて、一人ひとりが居心地よく過ごせるような工夫をしている	A. 十分にできている <input checked="" type="checkbox"/> B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	トイレや手洗いの高さに配慮し手すりも随所に設置している。又、安全衛生会議の中でリスクになる箇所はないか確認し手すりを増やしたり、安全が確保できるよう努めています。季節を感じるができる様なお花やクリスマスツリーなどの飾りつけを行い、家庭的な雰囲気が醸し出されるように配慮している。		A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	
IV. 本人暮らしの状況把握・確認項目(利用者一人ひとりの確認項目)							
40	本人主体の暮らし	本人は、自分の思い、願い、日々の暮らし方の意向に沿った暮らしができている	A. 十分にできている <input checked="" type="checkbox"/> B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	利用者ひとりひとりについて、本人の意向を考慮しながら暮らす事ができる様に援助している。居室訪問時やケアプラン更新時には、希望や要望が無い聞き取りを行っています。			

41		本人は、自分の生活歴や友人関係、暮らしの習慣、特徴など様々な情報をもとに、ケア・支援を受けることができています	A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	入居時に、ご本人、ご家族から情報を頂き、アセスメントを行い支援に繋がっています。			
42		本人は、自分の健康面・医療面・安全面・環境面について、日々の状況をもとに、ケア・支援を受けることができています	A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	非常勤看護職員も1名確保し、専門的な立場・知識を活かしながら日常の健康管理や地域医療機関との連携を行っています。リスクマネジメント委員会を中心に危険箇所など環境面についても配慮しています。		A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	
43		本人は、自分のペースで、これまでの暮らしの習慣にあった生活ができています	A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	カンファレンス会議、アセスメントを行いご自分のペースで生活が送れるよう支援しています。			
44	生活の継続性	本人は、自分のなじみのものや、大切にしているものを、身近(自室等)に持つことができています	A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	入居時、ご家族へ馴染みの物を持参して頂けるよう説明を行い安心して暮らせる環境を整えています。		A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	
45		本人は、自分の意向、希望によって、戸外に出かけることや、催(祭)事に参加することができています	A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	コロナ禍の為、イベント等の参加は出来ていません。			
46	本人が持つ力の活用	本人は、自分ができること・できないこと、わかること・わからないことを踏まえた、役割や、楽しみごとを行うことができています	A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	アセスメントを行い、個々に合わせた役割や楽しみを提供出来るよう支援しています。			
47		本人は、自分がいきいきと過ごす会話のひと時や、活動場面を日々の暮らしの中で得ることができています	A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	コミュニケーション時には、回想法など取り入れ支援しています。又、個々に合わせた活動場面を提供しています。		A. 十分にできている B. ほぼできている C. あまりできていない D. ほとんどできていない	

48		本人は、自分なりに近隣や地域の人々と関わったり、交流することができている	<input type="radio"/> A. 十分にできている <input type="radio"/> B. ほぼできている <input type="radio"/> C. あまりできていない <input checked="" type="radio"/> D. ほとんどできていない	コロナ禍の為、交流が難しい。			
49	総合	本人は、この GH にいることで、職員や地域の人々と親しみ、安心の日々、よりよい日々をおくることができている	<input type="radio"/> A. 十分にできている <input checked="" type="radio"/> B. ほぼできている <input type="radio"/> C. あまりできていない <input type="radio"/> D. ほとんどできていない	GH での生活に安心されている方が多く、個々に合わせ自分のペースで生活が送れるよう支援しています。		<input type="radio"/> A. 十分にできている <input type="radio"/> B. ほぼできている <input type="radio"/> C. あまりできていない <input type="radio"/> D. ほとんどできていない	