

小規模多機能型居宅介護ひだまり サービス評価

【令和元年度】

◆自己評価

事業所自己評価・・・・・・・・・・・・・・・・（事-①～⑨）

◆外部評価

外部評価（地域かかわりシート①）・・・・・・・・（地①-1～3）

◆小規模多機能型居宅介護「サービス評価」総括表

事業所自己評価・ミーティング様式

実施日 令和2年 1月5日 (17:00~18:30)

1. 初期支援 (はじめのかかわり)

メンバー 管理者1(兼ケアマネ) 介護職8

◆前回の改善計画に対する取組み状況

個人チェック集計欄		よく できている	なんとか できている	あまり できていない	ほとんど できていない	合計 (総人数)
①	前回の課題について取り組みましたか?	5	4	0	0	9

前回の改善計画	<ul style="list-style-type: none">・サービス、スケジュールの変更時などを本人に説明できた・認知症の様々な症状への対応について学習する
前回の改善計画に対する取組み結果	<ul style="list-style-type: none">・スケジュールの変更に本人に説明する・所内研修や外部講師を招いての研修で認知症を学習できた

◆今回の自己評価の状況

個人チェック集計欄		よく できている	なんとか できている	あまり できていない	ほとんど できていない	合計 (総人数)
①	本人の情報やニーズについて、利用開始前にミーティング等を通じて共有していますか?	9	0	0	0	9
②	サービス利用時に、本人や家族・介護者が、まず必要としている支援ができていますか?	8	1	0	0	9
③	本人がまだ慣れていない時期に、訪問や通いでの声掛けや気遣いができていますか?	9	0	0	0	9
④	本人を支えるために、家族・介護者の不安を受け止め、関係づくりのための配慮をしていますか?	5	4	0	0	9

できている点	200字程度で、できていることと、その理由を記入すること
<ul style="list-style-type: none">・最初のプランから受け入れ後の状態やニーズに応じてスケジュールの見直しを行い本人へ説明している・利用者受け入れまえに職員会議で情報を共有し、介護内容について意見交換している・所内(認知症に関する研修・・・3回/年)・新規利用者が新しい環境になれるようかかわりを多くしている	

できていない点	200字以内で、できていないことと、その理由を記入すること
<ul style="list-style-type: none">・サービス内容スケジュールの変更について本人に説明、同意を得ているが十分理解できているか判断が難しい	

次回までの具体的な改善計画	(200字以内)
<ul style="list-style-type: none">・サービス、スケジュールの変更時などに本人の説明し、同意を確認し、サービス利用の不满などについて定期的に声かけをする・認知症の様々な症状への対応について職員間で情報交換し、学習する	

事業所自己評価・ミーティング様式

実施日 令和2年1月5日(17:00~18:30)

2. 「～したい」の実現(自己実現の尊重)

メンバー 管理者1(兼ケアマネ) 介護職9

◆前回の改善計画に対する取組み状況

個人チェック集計欄		よく できている	なんとか できている	あまり できていない	ほとんど できていない	合計(総人数)
①	前回の課題について取り組めましたか?	8	1	0	0	9

前回の改善計画

- ・利用者個々へのかかわりを通して『～したい』『目標』について考える
- ・『目標』を目指した利用者へのかかわり方について考え、実践する

前回の改善計画に対する取組み結果

- ・小さな『～したい』『目標』から取り組み、利用者が満足感を得られるように実践した(メニュー、行事など)
- ・職員間で自分たちの取り組みを話し合う時間が十分とれなかった

◆今回の自己評価の状況

個人チェック集計欄		よく できている	なんとか できている	あまり できていない	ほとんど できていない	合計(総人数)
①	「本人の目標(ゴール)」がわかっていますか?	8	1	0	0	9
②	本人の当面の目標「～したい」がわかっていますか?	8	1	0	0	9
③	本人の当面の目標「～したい」を目指した日々のかかわりができていますか?	6	3	0	0	9
④	実践した(かかわった)内容をミーティングで発言し、振り返り、次の対応に活かしていますか?	6	3	0	0	9

できている点 200字程度で、できていることと、その理由を記入すること

- ・利用者の具体的な『～したい』(食事や行事など)に対しては思いが残っているうちに早め実践、現実化している
- ・『だっぴ』の高齢者版に取り組み、利用者自身が自分の考えを言葉にする取り組みを行っている

できていない点 200字以内で、できていないことと、その理由を記入すること

- ・一人一人に時間をかけて向き合っていない
- ・職員間で自分たちの取り組みについて時間をとって十分話し合いができていない

次回までの具体的な改善計画 (200字以内)

- ・職員会議が目前の事柄の打ち合わせや日常の情報交換だけにならない様にして『個々の自己実現』について、話し合う時間を持つ

事業所自己評価・ミーティング様式

実施日 令和2年1月5日(17:00~18:30)

3. 日常生活の支援

メンバー 管理者1(兼ケアマネ)、介護職9

◆前回の改善計画に対する取組み状況

個人チェック集計欄		よく できている	なんとか できている	あまり できていない	ほとんど できていない	合計(総人数)
①	前回の課題について取り組みましたか?	5	2	2	0	9人

前回の改善計画	<ul style="list-style-type: none"> 介護現場でのコミュニケーションや、認知症の悪化防止に役立てる目的で、個人の過去の生活について生活歴や得意分野などの情報を共有できるようにする
前回の改善計画に対する取組み結果	<ul style="list-style-type: none"> 『自己実現』の取り組みで、本人の生活の場面について掘り下げることができた

◆今回の自己評価の状況

個人チェック集計欄		よく できている	なんとか できている	あまり できていない	ほとんど できていない	合計(総人数)
①	本人の自宅での生活環境を理解するために「以前の暮らし方」が10個以上把握できていますか?	3	4	2	0	9
②	本人の状況に合わせた食事や入浴、排せつ等の基礎的な介護ができていますか?	8	1	0	0	9
③	ミーティングにおいて、本人の声にならない声をチームで言語化できていますか?	6	3	0	0	9
④	本人の気持ちや体調の変化に気づいたとき、その都度共有していますか?	9	0	0	0	9
⑤	共有された本人の気持ちや体調の変化に即時的に支援できていますか?	7	2	0	0	9

できている点	200字程度で、できていることと、その理由を記入すること
<ul style="list-style-type: none"> 本人の体調、状況などの変化に気づいた時は、職員間でその都度の対応を話し合い決定する。 その情報を記録し、伝達し共有する。 本人の声にならない声の内容を、訴えのあった後の行動から判断できる場合がある。それらを職員間で共有している 例：夕方になると室内を歩き回り落ち着きが無くなる⇒トイレを促すと『トイレを探していたんです』と言われた⇒落ち着きがない時は尿意、便意がある・・・など	

できていない点	200字以内で、できていないことと、その理由を記入すること
<ul style="list-style-type: none"> 以前の暮らし方について生活歴や会話の中から情報を得ているが、記録に残して職員間での共有ができていない 	

次回までの具体的な改善計画	(200字以内)
<ul style="list-style-type: none"> 生活歴としての『以前の暮らし方』の情報を記録に残し共有する 	

事業所自己評価・ミーティング様式

実施日 令和2年1月5日(17:00～18:30)

4. 地域での暮らしの支援

メンバー 管理者1(兼ケアマネ)、介護職9

◆前回の改善計画に対する取組み状況

個人チェック集計欄		よく できている	なんとか できている	あまり できていない	ほとんど できていない	合計(総人数)
①	前回の課題について取り組みましたか?	4	5	0	0	9人

前回の改善計画	<ul style="list-style-type: none">・地域の人たちが参加する場に本人が参加できるようにする・地域の役員的な人たちの来訪を企画する
前回の改善計画に対する取組み結果	<ul style="list-style-type: none">・天候や、集まる場所の工事などにより、前年度よりは参加できない場面があった

◆今回の自己評価の状況

個人チェック集計欄		よく できている	なんとか できている	あまり できていない	ほとんど できていない	合計(総人数)
①	本人のこれまでの生活スタイル・人間関係等を理解していますか?	6	3	0	0	9
②	本人と、家族・介護者や地域との関係が切れないように支援していますか?	7	2	0	0	9
③	事業所が直接接していない時間に、本人がどのように過ごしているか把握していますか?	3	6	0	0	9
④	本人の今の暮らしに必要な民生委員や地域の資源等を把握していますか?	6	3	0	0	9

できている点	200字程度で、できていることと、その理由を記入すること
<ul style="list-style-type: none">・地域の役員は利用者自身をよく知っており、家族を通してかわりができている・職員の住んでいる地域の利用者について、生活スタイル、人間関係などについて把握できており、必要なことは個人情報に配慮しながら職員間で共有している	

できていない点	200字以内で、できていないことと、その理由を記入すること
<ul style="list-style-type: none">・情報は、利用者の近隣に住んでいる職員や、ケアマネからに限られているため十分ではない	

次回までの具体的な改善計画	(200字以内)
<ul style="list-style-type: none">・必要な情報をダイレクトに家族から聞き取りをしてみる(家族による生活歴のききとりや、アンケート調査)	

事業所自己評価・ミーティング様式

実施日 令和2年1月5日(17:00~18:30)

5. 多機能性ある柔軟な支援

メンバー 管理者1(兼ケアマネ)、介護職9

◆前回の改善計画に対する取組み状況

個人チェック集計欄		よく できている	なんとか できている	あまり できていない	ほとんど できていない	合計(総人数)
①	前回の課題について取り組みましたか?	8	1	0	0	9

前回の改善計画
・介護者1人の気づきを全員に伝えたり意見交換をして、『利用者個々の気持ち』が介護者全員で共有できるようにする

前回の改善計画に対する取組み結果
・小さな気づきでも職員間で話題に出し、利用者の精神面での情報を共有できた

◆今回の自己評価の状況

個人チェック集計欄		よく できている	なんとか できている	あまり できていない	ほとんど できていない	合計(総人数)
①	自分たち事業所だけで支えようとせず、地域の資源を使って支援していますか?	8	1	0	0	9
②	ニーズに応じて「通い」「訪問」「宿泊」が妥当適切に提供されていますか?	8	1	0	0	9
③	日々のかかわりや記録から本人の「変化」に気づき、ミーティング等で共有することができますか?	9	0	0	0	9
④	その日・その時の本人の状態・ニーズに合わせて柔軟な支援ができていますか?	9	0	0	0	9

できている点 200字程度で、できていることと、その理由を記入すること
・利用者に関する精神面での小さな気づきを職員間で情報共有できた
・日々、利用者が安全に快適に生活するために改善(介護や環境整備など)を行っている

できていない点 200字以内で、できていないことと、その理由を記入すること
・本人のニーズに応じたスケジュール構成と言えない部分がある

次回までの具体的な改善計画 (200字以内)
・本人が納得できるスケジュール構成になるように利用者とも希望について話し合う場を設ける

事業所自己評価・ミーティング様式

実施日 令和2年1月5日(17:00~18:30)

6. 連携・協働

メンバー 管理者1(兼ケアマネ)、介護職9

◆前回の改善計画に対する取組み状況

個人チェック集計欄		よく できている	なんとか できている	あまり できていない	ほとんど できていない	合計(総人数)
①	前回の課題について取り組めましたか?	0	0	9	0	9

前回の改善計画	・今までつながりのなかった施設への訪問を1か所実践する
前回の改善計画に対する取組み結果	・他施設との合意が得られず訪問できなかった

◆今回の自己評価の状況

個人チェック集計欄		よく できている	なんとか できている	あまり できていない	ほとんど できていない	合計(総人数)
①	その他のサービス機関(医療機関、訪問看護、福祉用具等の他事業所)との会議を行っていますか?	8	1	0	0	9
②	自治体や地域包括支援センターとの会議に参加していますか?	8	1	0	0	9
③	地域の各種機関・団体(自治会、町内会、婦人会、消防団等)の活動やイベントに参加していますか?	9	0	0	0	9
④	登録者以外の高齢者や子ども等の地域住民が事業所を訪れますか?	8	1	0	0	9

できている点	200字程度で、できていることと、その理由を記入すること
・他のサービス機関との連携を取り必要に応じてお互いに協力している。うまく連携がとれており、地域の高齢者(高齢者の家族)のニーズに対応している(利用者以外のショートステイ、災害時の緊急利用)	
・近隣で行われるイベントに参加している	
・保、幼、小、中学校生徒が行事ごとに来訪している	

できていない点	200字以内で、できていないことと、その理由を記入すること
・子ども以外の来訪者がいない	

次回までの具体的な改善計画	(200字以内)
・地域の各種団体や個人の来訪を促す広報を行う	

事業所自己評価・ミーティング様式

実施日 令和2年1月5日(17:00~18:30)

7. 運営

メンバー 管理者1(兼ケアマネ)、介護職9

◆前回の改善計画に対する取組み状況

個人チェック集計欄		よく できている	なんとか できている	あまり できていない	ほとんど できていない	合計(総人数)
①	前回の課題について取り組めましたか?	5	0	4	0人	9人

前回の改善計画	・事業の運営面、介護制度について研修する
前回の改善計画に対する取組み結果	・事業の運営面の研修を行った ・介護制度についての研修ができなかった

◆今回の自己評価の状況

個人チェック集計欄		よく できている	なんとか できている	あまり できていない	ほとんど できていない	合計(総人数)
①	事業所のあり方について、職員として意見を言うことができますか?	5	4	0	0	9
②	利用者、家族・介護者からの意見や苦情を運営に反映していますか?	7	2	0	0	9
③	地域の方からの意見や苦情を運営に反映していますか?	8	1	0	0	9
④	地域に必要とされる拠点であるために、積極的に地域と協働した取組みを行っていますか?	9	0	0	0	9

できている点	200字程度で、できていることと、その理由を記入すること
・職員会議において局長、管理者が事業所の方針、方向性を説明し職員間で周知している。また、職員の考えも反映されている ・地域からの意見として運営推進会議の内容を職員間で共有できるように議事録を公表している	

できていない点	200字以内で、できていないことと、その理由を記入すること
・定期的に研修を行わないと現場の仕事に忙殺され、知識がおろそかになる	

次回までの具体的な改善計画	(200字以内)
・事業の運営面、介護保険制度について繰り返し研修する	

事業所自己評価・ミーティング様式

実施日 令和2年1月5日(17:00~18:30)

8. 質を向上するための取組み

メンバー 管理者1(兼ケアマネ)、介護職9

◆前回の改善計画に対する取組み状況

個人チェック集計欄		よく できている	なんとか できている	あまり できていない	ほとんど できていない	合計(総人数)
①	前回の課題について取り組みましたか?	8	1	0	0	9

前回の改善計画	
・外部研修の参加を増やす ・外部講師の研修を4回行う	
前回の改善計画に対する取組み結果	
・昨年より1回、外部研修を多く受けた(6人) ・外部講をよんでの研修は3回だった	

◆今回の自己評価の状況

個人チェック集計欄		よく できている	なんとか できている	あまり できていない	ほとんど できていない	合計(総人数)
①	研修(職場内・職場外)を実施・参加していますか	8	1	0	0	9
②	資格取得やスキルアップのための研修に参加できていますか	9	0	0	0	9
③	地域連絡会に参加していますか	9	0	0	0	9
④	リスクマネジメントに取り組んでいますか	8	1	0	0	9

できている点	200字程度で、できていることと、その理由を記入すること
・職員の半数以上が外部研修に参加し、研修してきたことを所内の研修会などで他職員に伝達している ・所内の研修会を10回開催し、内7回は職員が個々に取り組んだ内容を発表する形で能動的に学習に取り組んでいる ・月1回の職員会議内で個々の利用者に対するリスクマネジメントを話し合い、日々の介護を行っている	

できていない点	200字以内で、できていないことと、その理由を記入すること
・外部講師を増やせなかった	

次回までの具体的な改善計画	(200字以内)
・職場に必要な研修内容を厳選して外部講師に代わる研修を行う	

事業所自己評価・ミーティング様式

実施日 令和2年1月5日(17:00~18:30)

9. 人権・プライバシー

メンバー 管理者1(兼ケアマネ)、介護職9

◆前回の改善計画に対する取組み状況

個人チェック集計欄		よく できている	なんとか できている	あまり できていない	ほとんど できていない	合計(総人数)
①	前回の課題について取り組めましたか?	7	2	0	0	9

前回の改善計画	
安全を考慮しつつ、できるだけプライバシーに配慮した介護を行う	
前回の改善計画に対する取組み結果	
・安全優先に、プライバシーや人権を守った介護を行った	

◆今回の自己評価の状況

個人チェック集計欄		よく できている	なんとか できている	あまり できていない	ほとんど できていない	合計(総人数)
①	身体拘束をしていない	9	0	0	0	9
②	虐待は行われていない	9	0	0	0	9
③	プライバシーが守られている	7	2	0	0	9
④	必要な方に成年後見制度を活用している	9	0	0	0	9
⑤	適正な個人情報の管理ができている	9	0	0	0	9

できている点	200字程度で、できていることと、その理由を記入すること
・①切迫性②非代替性③一時性を満たし、やむおえない場合のみ、ベッドの柵4本を使用する拘束を行っている(家族の同意書を得ている) ・ 厳重な個人情報の管理を行っている	

できていない点	200字以内で、できていないことと、その理由を記入すること
・ 日ごろの生活の場であるデイルームで、時間おきにトイレ誘導する場合に、『トイレに行きましょう』などの声掛けが他人に聞こえる場合がある	

次回までの具体的な改善計画	(200字以内)
・ 人権の研修を行い、常に高齢者の権利擁護に努める姿勢を持つよう意識を高める	

- B～Fの項目については、当日までに下記チェック項目の適当と思われる箇所に☑を記入し、運営推進会議当日に持参してください。
- 当日は、運営推進会議メンバーの記入したチェック箇所を集計しながら、ご意見をいただく予定です。
- 下記チェックに基づき、当日お聞きしたい内容は、各項目の「できている点」「できていない点」「次回までの具体的な改善計画」の3点です。
- 地域かかわりシートへの皆様のご意見は、事業所の質の向上につながり、皆様の地域にとって必要な拠点となるために大変重要です。事業所を育て、認知症になっても、介護が必要となっても、安心して暮らし続けることができる町をともにつくるために、ご理解、ご協力をお願いします。

A. 事業所自己評価の確認（該当部分に✓を入れてください）

No.	項目	はい	いいえ	わからない
1	少なくとも常勤スタッフ全員で事業所自己評価に取り組んでいることが確認できましたか？ ※常勤とは週32時間以上勤務の職員（正規・嘱託・臨時職の別ではない）	6		
2	事業所自己評価を作成する際、事業所の常勤スタッフ全員の意見が反映されて実施していることが確認できましたか？ ※ただし、ミーティングの場面では常勤職員の2/3以上の参加が望ましい	5		1
3	前回の改善計画に対して、具体的な取組みが行われていましたか？	4		2
4	今回の改善の必要な点が明らかになり、その改善計画が具体的に立てられていますか？	6		

B. 事業所のしつらえ・環境（該当部分に✓を入れてください）

No.	項目	はい	いいえ	わからない
0	前回の改善計画について取り組んでいましたか？ 【前回の改善計画】 ・施設的环境、介護の内容、レクリエーション、食事などについての意見を利用者、家族から聞き取る(アンケート調査を含む)	6		
1	家族や地域の方が、事業所に入りやすい工夫がなされていますか？	5		1
2	事業所は、居心地がいい空間になっていますか？	6		
3	事業所内・外に、不快な音や臭い等はないですか？	6		
4	日中、事業所の門や玄関にカギはかかっていますか？	6		

C. 事業所と地域のかかわり（該当部分に✓を入れてください）

No.	項目	はい	いいえ	わからない
0	前回の改善計画について取組んでいましたか？ ----- 【前回の改善計画】 ・毎月、広報誌への掲載も活動内容に限らず、施設の取り組み、状況などの内容を盛り込んでいく	4		2
1	職員はあいさつできていますか？	6		
2	事業所は、地域の方に知られていますか？	6		
3	何か困りごとや相談ごとがあった場合に、事業所は相談しやすい場所になっていますか？	5		1
4	事業所のスタッフは、地域の行事やイベントに参加していますか？	5		1

D. 地域に出向いて本人の暮らしを支える取組み（該当部分に✓を入れてください）

No.	項目	はい	いいえ	わからない
0	前回の改善計画について取組んでいましたか？ ----- 【前回の改善計画】 ・地域のボランティアの受け入れを広げる ・地域の人たちとのふれあいの機会を増やす	4		2
1	利用者を事業所の中だけに閉じ込めていませんか？	4		2
2	利用者本人が住んでいる地域の方を交えた会議が行われていますか？	2	2	2
3	事業所の利用者は、地域の行事やイベントに参加していますか？	3		3
4	利用者以外のご近所の心配な方に、事業所はかかわっていますか？	1	1	4

E. 運営推進会議を活かした取組み（該当部分に✓を入れてください）

No.	項目	はい	いいえ	わからない
0	前回の改善計画について取組んでいましたか？ ----- 【前回の改善計画】 ・運営推進会議で検討した内容の結果をまとめる	5		1
1	運営推進会議では、事業所の取組みが解かりやすく説明されていますか？	6		
2	運営推進会議では、地域の心配の方等の事例検討が行われていますか？	6		
3	運営推進会議では、地域での取組みを一緒に取組もうとしていますか？	4	2	
4	運営推進会議で出た意見を、改善につなげていますか？	5		1

F. 事業所の防災・災害対策（該当部分に✓を入れてください）

No.	項目	はい	いいえ	わからない
0	前回の改善計画について取組んでいましたか？ ----- 【前回の改善計画】 ・防災、災害対策について日ごろから職員間で検討し、数回の訓練を行う	6		
1	事業所の防災計画（火災・風水害・地震等）を知っていますか？	6		
2	事業所は、地域の防災訓練に参加・参画していますか？	6		
3	事業所の防災訓練に参加したことがありますか？	4	2	
4	災害時、事業所は頼りになりそうですか？	6		

小規模多機能型居宅介護「サービス評価」 総括表

法人名	西粟倉村 社会福祉協議会	代表者	林 正之	法人・ 事業所 の特徴	住み慣れた自分の家、西粟倉村で生涯過ごせるように、家族の、自宅での介護を支える『通い』『泊り』『訪問』のサービスを提供します。利用者が心安らぐことができ、持てる機能を維持できるように心のこもったサービスを顔見知りの地元スタッフが「提供します。様々な戶外活動、地域との交流などを体験していただきます
事業所名	小規模多機能ホーム ひだまり	管理者	本田 和美		

出席者	市町村職員	知見を有するもの	地域住民・地域団体	利用者	利用者家族	地域包括支援センター	近隣事業所	事業所職員	その他	合計
	1人	人	3人	人	1人	人	1人	2人	人	8人

項 目	前回の改善計画	前回の改善計画に対する取組み・結果	意見	今回の改善計画
A. 事業所自己評価の確認	利用者の身心の機能の維持更新や、生活のしやすさに職員の個性を生かす	職員の得意な分野を生かして担当を決め、その他の職員に情報提供して全体のレベルアップができた	個々の職員の利点を生かすと同時に、欠点の克服につながったのではないかと。	より良い介護の提供のためには個人の質の向上が必要である。日々の振り返り、技術の向上のためにできる自己評価を日常的に行う
B. 事業所のしつらえ・環境	ハード面、ソフト面での生活しやすさを職員目線だけでなく、客観的な意見も参考にしながら整える	多職種、ボランティア、出入りの業者などのから意見を聞き、環境整備を行った 芸能関係の慰問が多かった	芸能関係の慰問は施設の雰囲気も良くするので良いと思う 一般の人の立ち寄りレベルの来訪をすすめてみては	リラックスできる環境について考える。楽しい事が体験できる工夫を考える
C. 事業所と地域のかかわり	広報誌以外の取組みを考える	理事会の構成員などに活動の内容のチラシや『ひだまり新聞』を配布した	地域の人を目に触れる広報活動に取り組んでほしい	色々な地区役員を対象に広報を勧める。『地域に広く』についても考える
D. 地域に出向いて本人の暮らしを支える取組み	一般のボランティアを利用しての地域との交流に取り組む	一般のボランティアの新たな参加がなかった。	利用者が個人として地域に出向くのはむずかしい 地域の人を取り込む活動をしてみては	一般のボランティアの受け入れ、地域のイベント参加の機会を増やす
E. 運営推進会議を活かした取組み	今までよりもさらに施設について理解できるように、会議を充実させる	事務的な内容(契約書、重要事項説明書など)を会議で説明し、利用者の家族の目線で考えてもらった	繰り返し施設の内容を説明してほしい。自分の家族が利用する前提で考える機会になった	施設の説明にとどまらず、会議を地域の状況について情報集の場にしていく
F. 事業所の防災・災害対策	話し合いだけでなく訓練の実施	大がかりな災害訓練ではなく、連絡網や、非常時の経路の確認、介護についてなどの練習ができた	今後は災害受け入れの練習などが必要になるのではないかと	災害時訓練に取り組む