

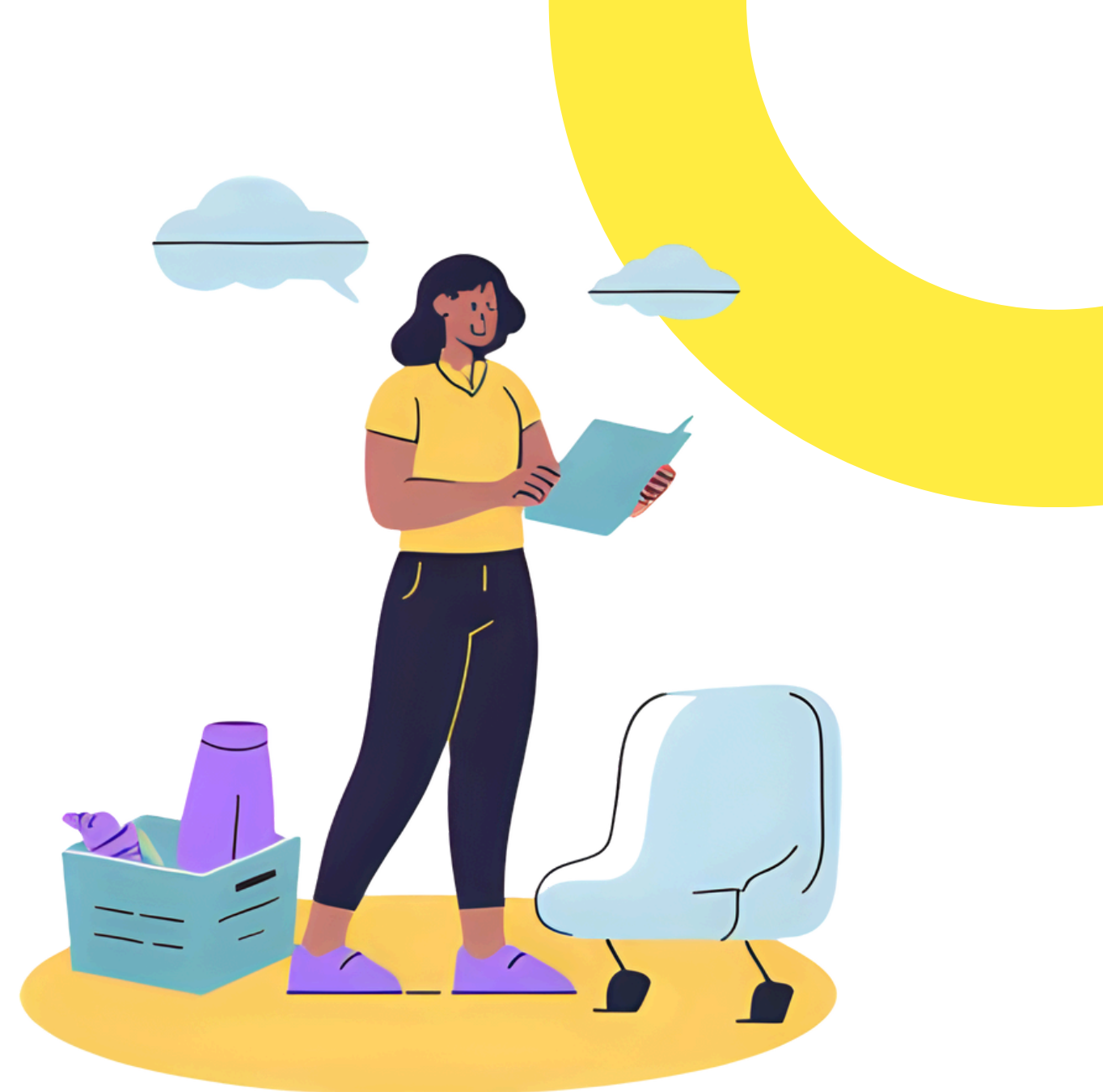
介護包括型版

# “ここ”が分かる本

-自分らしく、いつもの暮らし-

グループホームは他人同士が集まる場所。

気持ち良く暮らすために知っておいてほしいルールとマナーについて分かる本です。



2025年12月16日  
KBJC合同会社  
作成担当 牧野

## 自分らしさ＝他人らしさ 共同生活の実際

グループホームは他人同士が集まる場所ですから、“自分らしさ”があつまる場所でもあります。

私たちは、皆さんの“自分らしさ”が他の人の“らしさ”とぶつかったりしないように

**“ここが”分かる本を作りました。**



## ー ルールとマナー

### ル ー ル と は ？

#### ルールとは

##### ● 意味

安全の確保と生活の秩序を守るために、必ず守らなければならない決まり。

##### ● 目的

- 事故やトラブルを防ぐため
- 全員が安心して暮らせる環境を維持するため
- グループホームの運営基準を満たすため

##### ● 主な内容（例）

- 時間の決まり（門限・起床/就寝時間の目安）
- 服薬・健康管理の報告
- 火気・電化製品の適切な使用
- 他の入居者のプライバシーの尊重（無断入室禁止）
- 金銭管理や外出届の提出 など

## ー ルールとマナー

### マナーとは？

#### マナーとは

##### ●意味

- ・お互いが気持ちよく生活するための思いやりや心遣い。

必ずしも強制ではないが、共同生活を円滑にするために大切。

##### ●目的

- ・入居者同士の良好な関係づくり
- ・スタッフや訪問者に対する適切なコミュニケーション

##### ●主な内容（例）

- ・元気に挨拶をする
- ・共有スペースの利用後は、次の人のために整える
- ・テレビの音量や話し声に注意する（特に早朝・深夜）
- ・洗面所・浴室・トイレをきれいに使う

ー ルールとマナー ③

一  
目  
で  
比  
較  
し  
て  
み  
よ  
う

	ルール	マナー
どれくらい	必ず守る	推奨、思いやりとして守る
どうしたい	安全・秩序の維持	生活の心地よさを高める
どうなる	事故・トラブル、運営上の問題につながる	周囲との関係悪化や不快感につながる
誰が	スタッフと入居者全員で共有	主に入居者一人ひとりの心がけ

# まるっとルール解説

グループホームKENでは  
過不足のない支援を通じて、  
ご本人らしい自然な生活の実現を目指します





# 食事について

欠食しても有料？



## 食費は「発注」した分だけ

夕食だけ・朝食だけを希望する方や、土日に帰省される方など、個々の利用スタイルに合わせて無駄なく発注するための仕組みです。

(欠食届の出し方などの詳細は8ページ参照)



## 食事はひとりで楽しみたい

介護包括型グループホームでは食堂の設置が必須ですが、KENでは居室配膳にも対応しています。

ただし、下膳（食後の片づけ）については、利用者さんにもお手伝いをお願いしています。



## 食事時間のある理由

食事時間は、食品衛生を保ち安全に提供するために設定しています。

また、職員の勤務時間に合わせ、効率的に支援できるよう調整しています。

(食事時間の詳細は9ページ参照)

## 外泊・欠食届 タイムライン

### 1. 届出締切（料金未発生の場合）

前週木曜日（例：1/11）16:00 まで

➡ この時間までに届を提出した場合、欠食・外泊分の料金は発生しません。

1/5 ————— 1/11 16:00

### 2. 食事発注タイミング

前週木曜日（例：1/11）に発注 → 次週水曜日（1/17）から提供開始

 食事発注（固定）

1/11 — 発注 —————▶ 1/17（提供開始）

## 全体タイムライン

 届出可（料金未発生）       発注 → 次週提供

1/5 ————— 1/11(16:00) | 発注 1/11 —————▶ 1/17～提供開始

## ポイント

- ・ 木曜16時までに届を出せば、欠食・外泊分の料金は発生しない。
- ・ 木曜に発注した食事が翌週の水曜から提供されるため、締切以降の変更は不可。
  - ・ 外泊・欠食届はChatWork「外泊・欠食届ルーム」をご利用ください
  - ・ 毎週土日帰省などルーティン化されている場合は届出不要です



# 食事時間



朝食

7:00 ————— 8:30-----9:00(世話人退勤)



夕食

18:00 ————— 20:00-----21:00(世話人休憩)

※厚生労働省の「大量調理施設衛生管理マニュアル」では次のように明記されています。

## (4) 調理過程

### ④食品の適切な温度管理等

五 調理後の食品は、適切な温度管理を行い、調理後2時間以内に給食できるよう努めること。

調理後直ちに提供されない場合は「食中毒菌の増殖を抑制するために、10℃以下又は65℃以上で管理することが必要」とされ、その上に、「調理後2時間以内に給食できるよう努めること」とされています。

## 食事にまつわるエトセトラ♪



 me:new

**“おかわり”は普通盛り1膳までOK**



**アレルギー対応しています**



**献立はアプリで確認出来ます**



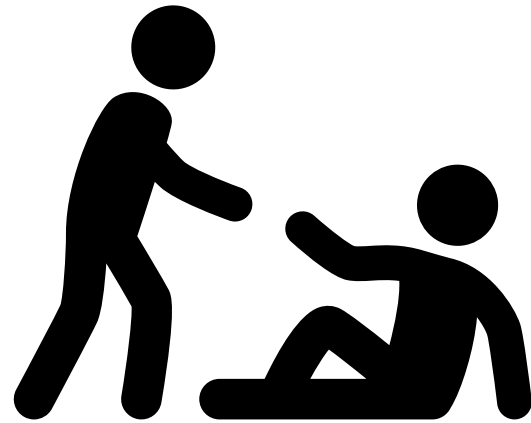
**昼食のご用意は出来ません（食材利用も×）**



→me:new（献立アプリ）では、食後の感想や献立に関する希望・ご意見を寄せることが出来ます。是非ご活用ください。

## 共に行う居室チェック

できるところは自分で、苦手なところと一緒に。



誰が

原則は利用者本人が行い、自立支援のため、苦手な部分のみ職員がサポートします。



いつ

居室清掃は週1回とし、無理なく継続できる頻度で衛生環境を保つためです。



何を

掃除機掛け・布団乾燥・冷蔵庫内の整理など、生活環境を清潔に保つための作業を行います。

# 居室チェック項目

項目	実施する人
室内全体（床にゴミが散乱していかなかなど）	職員
換気がされているか（清掃中）	本人
冷蔵庫内の整頓、賞味期限切れはないか	一緒
布団乾燥を実施	一緒
シーツ交換を実施	本人
掃除機掛けを実施	本人
洗濯のチェック（干し方など）	職員
薬のチェック（自己管理の方）	職員

3つの

## 共に行う居室チェックの留意事項

- ①原則として、同性の職員が対応します  
（プライバシーと安心感への配慮）
- ②利用者不在時は実施しません  
（本人の同意と信頼関係を重視し、自立支援の一環として生活への主体的な関りを大切にするため）
- ③本人の所有物は、無断で処分しません  
（自己決定と所有権を尊重する為）  
※但し、明らかに衛生環境や健康面に悪影響がある場合は、管理者の判断により処分することがあります



# 送迎・通院同行のご利用について

## 送迎利用が可能な2条件

居住するグループホームの所在地が最寄りの駅から徒歩圏外である

荒天その他、特別な事情が発生した場合に臨時として

## 通院同行の可否判断

- ・通院先までの経路が特別に不便な場合及び公共交通機関のご利用が、その障害の特性上難しい場合
- ・体調の急変時や職員同行が必要と事業所で判断した場合



# 余暇活動と買い物同行

各種障害者手帳を保持されている方は施設利用料の減免が受けられる場合があります。その際はご持参するなどご協力をお願いします。

## 余暇活動は完全任意参加です

屋外活動時の交通費、施設利用料については事業所の負担とします

現地での食事やお土産については自己負担になります

## 買い物同行について

原則、週末を利用して買い物同行を行います。車を使用する場合も徒歩で行う場合もあります。

週末の買い物同行は「特別に配慮が必要な場合を除き」集団行動となります。お互いにマナーを守りつつ、ショッピングをお楽しみください。

乗車時の注意事項などについては  
マナー編も合わせて読んでください



# 金銭や物の貸し借りや連絡先の交換は禁止です

## 禁止事項

- ・利用者同士での金銭の貸し借りは禁止します。
- ・利用者同士、または利用者と職員との間での物品の貸し借りは禁止します。
- ・職員が利用者に金銭や物品を貸与・受領することも禁止します。
- ・職員と利用者とは、特に職務を離れた目的での私的な連絡先の交換、グループホーム以外での交流は固く禁止します。

必要な物や金銭的な問題や職員との関係性で困りごとがある場合は、必ず**管理者**に相談してください。

個人間で解決しようとせず、**事業所**が状況に応じた支援を行います。

## 具体的な事例

### ● 金銭に関する例

- ・「今月足りないから、〇円貸してほしい」と利用者同士でお金を渡す
- ・ジュース代・タバコ代・交通費などを立て替えてもらう
- ・職員が一時的にお金を貸す、または預かる行為

### ● 物品に関する例

- ・衣類、靴、生活用品を他の利用者に貸す
- ・食品や飲み物を個人間で分け合う、あげる
- ・職員が私物（スマートフォン、衣類、食品等）を貸す、または受け取る

# まるっとマナー解説

マナーを強要することもマナー違反！？

そんなことから考えています

傘かしげ





# 「ご機嫌は自分でつくるもの」

「ご機嫌は自分でつくるもの」は俳優の別所哲也さんの名言です。J-WAVEで毎週月曜日から木曜日、朝8時59分の番組クローズドで聞くことができますよ。

## 『江戸しぐさ』

史料的な裏付けについて議論もありますが「他者への配慮を大切にする生き方の象徴的な表現」として、すっかり定着していますね。

『傘かしげ』『七三の道』などが代表例です。右にマナー違反の具体的事例を挙げていますが、同じくらいトラブルに発展する原因になるのはマナーを強要した時ではないでしょうか。お互いに半歩譲り合う『江戸しぐさ』の知恵に与かりたいものです。

## 具体的な事例

### ● 音に関する例

- ・ 階段を駆け足で昇降する
- ・ 車の中で携帯で話したりイヤホンなしで音楽を聴いたりする
- ・ 早朝や深夜に大音量でテレビを観ている

### ● 共有スペースに関する例

- ・ 消灯時間を守らない
- ・ トイレで座らない(男性)トイレを汚しても綺麗にしない
- ・ 事業所の冷蔵庫を使用している

### ● コミュニケーションに関する例

- ・ 挨拶を返さない
- ・ 故意に無視をする

# ホーム内でのマナーと備考

マナー違反に見えても「障がいの特性」や「健康上の理由」で免除されている場合があります。直接苦情はせずに職員にお伝えください。

## ● 消灯時間について

消灯時間は原則21時ですが、居室内の消灯時間をご本人にお任せしています。消灯箇所や対応はホームごとに異なるため、詳細は職員に確認してください。

## ● 他人の居室への入室

他人の居室に無断で入ることは禁止です。  
必ず本人の許可を得てから入室してください。

## ● 冷蔵庫の使用について

キッチンにある冷蔵庫は事業所用です。  
私物の保管は、居室に設置されている冷蔵庫をご利用ください。

## ● 入浴後の清掃

「障がいの特性」や「健康上の理由」がある場合を除き、浴槽内の清掃と、次に使う方のためのお湯張りを行ってください。

## ● 階段の利用

階段を駆け足で昇り降りすることは、危険で音の原因にもなります。  
必ず「ゆっくり」昇降してください。

## ● トイレの使い方

トイレは男性も座ってご利用ください。  
汚してしまった場合は、トイレ内にあるウェットシートなどで清掃をお願いします。

## ● バイタル測定

毎朝と毎夕の食事前にバイタル測定を行います。利用者さんの体調の変化について把握することは職務の一環となっていますのでご協力をお願いします。

# 利用者と職員の安全を守る

## 禁止事項

(以下の行為は退去事由に該当する場合があります)

- ・ 暴言暴力は固く禁止します
- ・ 虚言や誹謗中傷も「暴言」にあたります
- ・ 個人情報保護のため、許可なく事業所の電子機器の操作や書類の閲覧をすることは禁止します。
- ・ 職員の休憩時間中は「体調が著しく変化した」など急変の場合を除き、ご遠慮ください。

# 具体的な事例 1

## 暴言・暴力に該当する行為の具体例

(※職員に対する行為も含みます)

### ● 暴言の例

- ・「バカ」「役に立たない」など、相手を傷つける言葉を使う
- ・大声で怒鳴る、威圧的な口調で繰り返し責める
- ・人格や存在を否定する発言をする
- ・職員に対して命令口調や侮辱的な言葉を使う

### ● 暴力の例

- ・叩く、押す、蹴る、物を投げる
- ・威嚇する行為（近距離で詰め寄る、にらみつける等）
- ・物を壊す、乱暴に扱うことで恐怖を与える



## 具体的な事例 2

### ■ 虚言・誹謗中傷に該当する行為の具体例

- ・ 事実ではない内容を、他の利用者や家族に言いふらす
- ・ 職員がしていない対応を「された」と虚偽の訴えをする
- ・ 特定の利用者や職員の評判を下げる発言を繰り返す
- ・ SNSや第三者に対し、事実確認のない悪意ある発言をする

### ■ 労働環境を悪化させる行為の例（利用者による）

- ・ 職員を長時間拘束し、執拗に要求や苦情を繰り返す
- ・ 業務時間外や夜間に不必要な呼び出しを行う
- ・ 複数の職員に同じ要求を繰り返し、混乱を招く
- ・ 職員を選別し、「あの人は嫌だ」「交代しろ」と強要する
- ・ 威圧的な態度や言動により、職員が萎縮する状況をつくる