令和7年度　障害者支援施設　第二陽光園　地域連携推進会議

地域連携推進会議について

令和７年７月２２日（火）

第二陽光園　管理者　　程原一行

内　容

1．障害福祉について

　1）支援の対象者　　2）障害の理解

　3）障害の捉え方の変遷　　4）まとめ

2．地域共生社会

3．障害者総合支援法

4．障害福祉サービスについて

5．地域連携推進会議

　1）目的　　2）利用者の権利を守るための法整備

　3）内容　　4）構成員の役割　　5）公表　　6）まとめ

１．障害福祉について
１）支援の対象者

◎**身体障害者**・・・先天的あるいは後天的な理由で、身体機能に何らかの障がいがある状態のことをさす。 身体障害の定義は、1949年施行の「身体障害者福祉法（第4条）」において「身体上の障害がある十八歳以上の者であって、都道府県知事から身体障害者手帳の交付を受けたものをいう」

◎**精神障害者**・・・1950年施行の「精神保健及び精神障碍者福祉に関する法律（第5条）」において「統合失調症、精神作用物質による急性中毒又はその依存症、知的障害、精神病質その他の精神疾患を有する者をいう」

◎**知的障害者**・・・1960年施行の「知的障害者福祉法」において「知的障害者」の定義はない。療育手帳取得者：各都道府県や政令市が決定していく。

◎**発達障害**・・・2004年施行「発達障害者支援法（第2条）」において「自閉症、アスペルガー症候群その他広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害その他これに類する脳機能の障害であって症状が通常低年齢において発言するもの」

◎**（難病）**・・・令和6年4月1日の時点で指定難病341種類

１．障害福祉について
２）「障害」の理解

- 障害はグラデーション　⇔　カテゴライズ

- 本来、線引きできるものではない。
  「（所謂）健常者」と「障害者」は地続き

１．障害福祉について
３）障害の捉え方の変遷

- 障害は本人に起因する　⇒　障害は本人と環境間で生まれる
- 障害の「重」「軽」で判断　⇒　支援の「高」「低」が指標
- 「訓練」・「更生」　⇒　あるがままの姿を支える
- 守られる側の人たち　⇒　人生を切り開く可能性を持った人たち
- 必要なサービスを受け、本人らしい生活を送ることは本人の権利
- 施設で専門的に手厚く　⇒　自分で暮らす場所は自分で選ぶ

⇒地域の一生活者として住み慣れた地域の中で生活する

１．障害福祉について
４）まとめ（法人新任職員に向けて）

支援する側も、地域で暮らす皆様も、障害福祉サービスを利用する方々も同じ地域で生活する「地域住民」。

私たちが楽しみをもって生活したいように利用者さんも同様に生活を楽しみたいと感じています。我々は、支援を必要とする方々の生活を少しだけ快適に、また少しづつ幸せに向かって行けるように**支え**、**援助**することを職務としています。職務上悩むこともあるかと思いますが、その壁を越えた先にこの仕事のやりがいが待っているのだと思います。

自分自身の幸福を考えるように利用者さんの幸福を考えてもらえればと思います。

２．地域共生社会
１）地域共生社会とは

- 障害分野：「障害を持った人とそのほかの市民が相互に支え合う社会」として使われてきた。

- 『地域共生社会の実現、「一億総活躍プラン」2016年6月2日閣議決定』で一般化。

「支援者と支援を受ける側に分かれるのではなく、地域のあらゆる住民が役割を持ち、支え合いながら自分らしく活躍できる地域コミュニティを育成し、福祉などの地域の公的サービスと協働して助け合いながら暮らすことのできる仕組みを構築する」

公的支援を「縦割り」から「丸ごと」へ。「我が事」「丸ごと」の地域づくりを育む仕組み作り。

⇒　生きづらさを感じている人もそうでない人もお互いを尊重し合い、同じ地域の中で暮らしていく。

- 高齢者、ＬＧＢＴＱ＋、被差別部落出身の方、障害者、生活困窮者、子育て世代、男性優位社会における女性の立場、日本国籍でない方、それ以外の方も含めてあらゆる人が「ともに生きていける社会」を目指す。

２．地域共生社会
２）実現のため必要な姿勢

- 相手を理解する上で、当人の特別な事情に焦点を当てすぎることで相手を「特別な事情の枠」に収め、一括りにしてしまい、本質が見えずらくなってしまうことがある。

☞

誰もが同じ「一生活者である」という視点に立ち、「誰かにとってのかけがいのない存在」として個別性を理解しようとする姿勢

☞

色々な人が色々なままで、受け入れられ、また受け入れることが出来る場所作り。

④地域共生社会
3）持続可能な地域つくりに向けて

- SDGs （SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS:
持続可能な開発目標）

【基本理念】　「**誰も置き去りにしない**　no one will be left behind」

【 17の目標】

1．貧困をなくそう。2．飢餓をゼロに。3．すべての人に健康と福祉を。4．質の高い教育をみんなに。5．ジェンダー平等を実現しよう。6．安全な水とトイレを世界中に。7．エネルギーをみんなに　そしてクリーンに。8．働きがいも（経済成長も）。9．産業と技術革新の基盤をつくろう。10．人や国の不平等をなくそう。11．住み続けられるまちづくりを。１２．つくる責任　つかう責任。13．気候変動に具体的対策を。14．海の豊かさを守ろう。15．陸の豊かさも守ろう。16．平和と公正をすべての人に。17．パートナーシップで目標を達成しよう。

「地域共生社会」の実現に向けて（当面の改革工程）【概要】

「地域共生社会」とは

平成29年2月7日 厚生労働省「我が事・丸ごと」地域共生社会実現本部決定

◆制度・分野ごとの『縦割り』や「支え手」「受け手」という関係を超えて、地域住民や地域の多様な主体が『我が事』として参画し、人と人、人と資源が世代や分野を超えて『丸ごと』つながることで、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていく社会

改革の背景と方向性

公的支援の『縦割り』から『丸ごと』への転換

○個人や世帯の抱える複合的課題などへの包括的な支援
○人口減少に対応する、分野をまたがる総合的サービス提供の支援

『我が事』・『丸ごと』の地域づくりを育む仕組みへの転換

○住民の主体的な支え合いを育み、暮らしに安心感と生きがいを生み出す
○地域の資源を活かし、暮らしと地域社会に豊かさを生み出す

改革の骨格

地域課題の解決力の強化

- 住民相互の支え合い機能を強化、公的支援と協働して、地域課題の解決を試みる体制を整備【29年制度改正】
- 複合課題に対応する包括的相談支援体制の構築【29年制度改正】
- 地域福祉計画の充実【29年制度改正】

地域を基盤とする包括的支援の強化

- 地域包括ケアの理念の普遍化：高齢者だけでなく、生活上の困難を抱える方への包括的支援体制の構築
- 共生型サービスの創設 【29年制度改正・30年報酬改定】
- 市町村の地域保健の推進機能の強化、保健福祉横断的な包括的支援のあり方の検討

「地域共生社会」の実現

地域丸ごとのつながりの強化

- 多様な担い手の育成・参画、民間資金活用の推進、多様な就労・社会参加の場の整備
- 社会保障の枠を超え、地域資源（耕作放棄地、環境保全など）と丸ごとつながることで地域に「循環」を生み出す、先進的取組を支援

専門人材の機能強化・最大活用

- 対人支援を行う専門資格に共通の基礎課程創設の検討
- 福祉系国家資格を持つ場合の保育士養成課程・試験科目の一部免除の検討

実現に向けた工程

平成29（2017）年：介護保険法・社会福祉法等の改正
- ◆ 市町村による包括的支援体制の制度化
- ◆ 共生型サービスの創設 など

平成30（2018）年：
- ◆ 介護・障害報酬改定：共生型サービスの評価 など
- ◆ 生活困窮者自立支援制度の強化

平成31（2019）年以降：更なる制度見直し

2020年代初頭：全面展開

【検討課題】
①地域課題の解決力強化のための体制の全国的な整備のための支援方策（制度のあり方を含む）
②保健福祉行政横断的な包括的支援のあり方　③共通基礎課程の創設　等

２．地域共生社会
５）まとめ

- 「地域で共に暮らす」ということは「共に学び」「共に働き」「共に生きる」こと。
- 人としての尊厳を守り、守られる社会。
- そのスタートとしての保育・教育の現場。

課題

→ 共に学べているのか（本当の意味でのインクルーシブ教育は実現しているのか）

→ 分けられて学んできた我々が地域の中で共に生きることは可能なのか。

- それぞれがそれぞれの立場でお互いを尊重し、話し合い、意見交換し続けていくことが「地域共生社会の実現」に至る唯一の道のりではないかと思います。

「地域連携推進会議」もその一役を担えればと思います。

３．障害者総合支援法
第1条：目的

この法律は、障害者基本法（S45年）の基本的な理念に則り、身体障害者福祉法（S24年）、知的障害者福祉法（S35年）、精神保健及び精神障害者福祉に関する法律（S25年）、児童福祉法（S22年）その他障害者及び障害児の福祉に関する法律と相まって、障害者及び障害児が**基本的人権を享受する個人**としての尊厳にふさわしい日常生活又は社会生活を営むことができるよう、必要な障害福祉サービスに係る給付、地域生活支援事業その他の支援を総合的に行い、もって障害者及び障害児の**福祉の増進を図る**とともに、障害の有無にかかわらず国民が相互に人格と個性を尊重し安心して暮らすことのできる**地域社会の実現**に寄与することを目的とする。

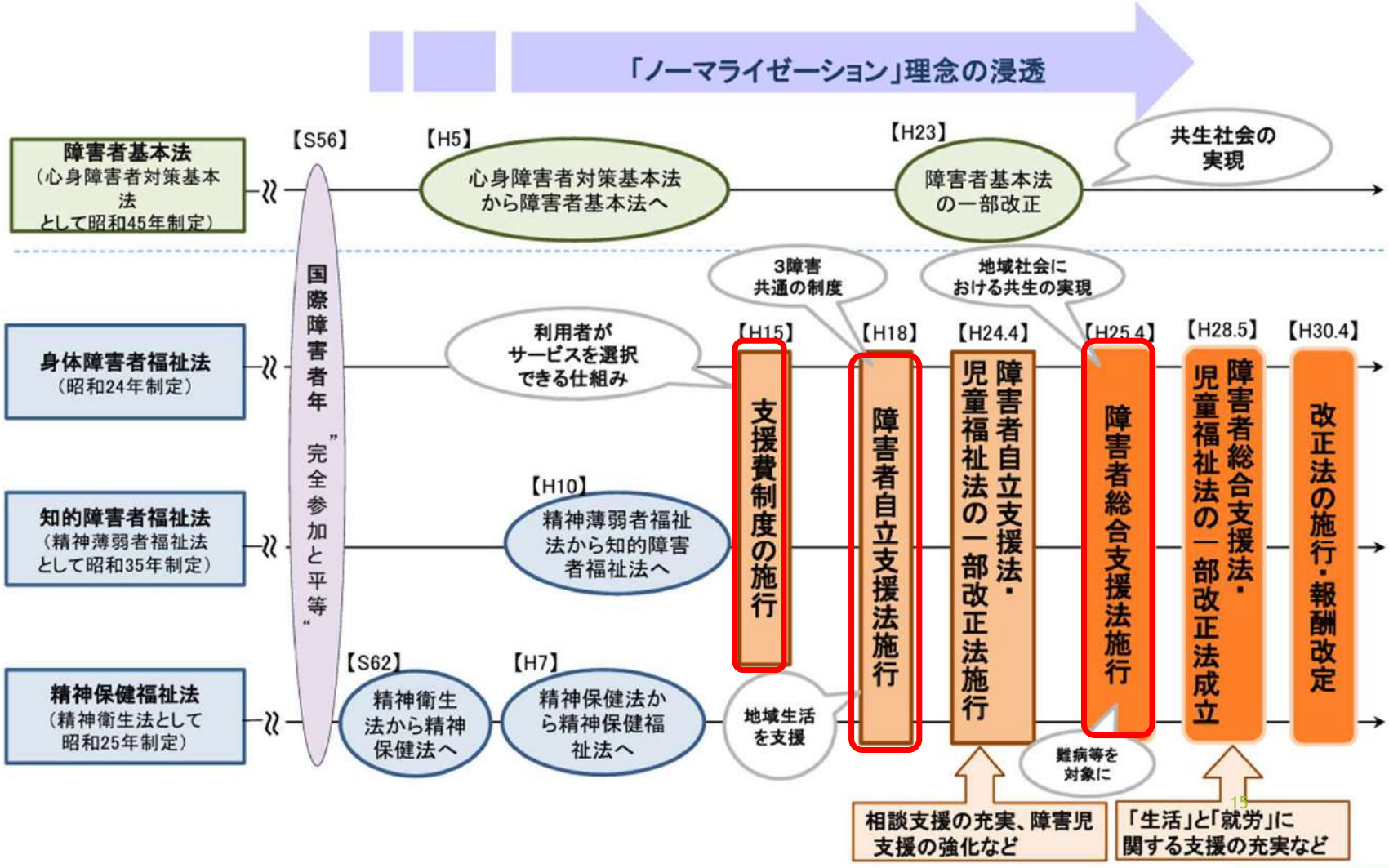
３．障害者総合支援法
基本理念

障害者及び障害児が日常生活又は社会生活を営むための支援は、全ての国民が、障害の有無にかかわらず、等しく基本的人権を享受するかけがえのない個人として尊重されるものであるとの理念に則り、全ての国民が、障害の有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会を実現するため、全ての障害者及び障害児が**可能な限りその身近な場所**において必要な**日常生活又は社会生活を営むための支援を受けられる**ことにより**社会参加の機会が確保**されること及び**どこで誰と生活するかについての選択の機会が確保**され、地域社会において他の人々と共生することを妨げられないこと並びに障害者及び障害児にとって日常生活および社会生活を営む上で障壁となるような社会における事物、制度、慣行、観念その他一切のものの除去に資することを旨として、総合的かつ計画的に行わなければならない。

３．障害者総合支援法
第１条の２：理念

障害福祉は「障害者基本法」に基本理念がうたわれ、その理念を具体的に実施するために「障害者総合支援法」（2014年完全実施）が施行されています。法制度は戦後以降数々の変遷をたどっていますが、現在では「**支援を必要とする（障害をお持ちの）方々が住み慣れた地域で、自分らしく、必要な支援を受け、生活するため**」を基本的な理念と捉えています。「障害者総合支援法」において「障害福祉サービス」は規定されています。

障害保健福祉施策の歴史



近年の障害福祉サービス等の経緯

平成15年度	○支援費制度の施行（利用者がサービスを選択できる仕組み）	
平成18年度	○障害者自立支援法施行（３障害共通のサービス、地域生活、就労を支援）	
平成21年報酬改定	○良質な人材の確保（人材確保に積極的に取り組む事業所の評価（特定事業所加算等の創設）） ○事業者の経営基盤の安定（児童デイなど収支差率がマイナスの事業について基本報酬単価の見直し） ○サービスの質の向上（医療機関との連携による看護の提供、重複障害など障害特性への配慮） ○新体系への移行促進	改定率 ５．１％
平成24年報酬改定	○福祉・介護職員の処遇改善の確保（基金事業から処遇改善加算の創設） ○障害児・者の地域移行・地域生活の支援 ・夜間支援の強化、家族のレスパイトのためのサービスの拡充等 ・相談支援や障害児支援について適切な報酬設定（H24.4施行分）	２．０％
平成24年4月	○障害者自立支援法・児童福祉法の一部改正法施行（相談支援の充実、障害児支援の強化　等）	
平成25年4月	○障害者総合支援法施行（地域社会における共生の実現、難病等をサービスの対象に）	
平成26年報酬改定	○消費税改定（5%→8%）対応（基本報酬＋加算）	０．６９％
平成27年報酬改定	○福祉・介護職員の処遇改善（処遇改善加算の更なる上乗せ評価を行うための新たな区分を創設） ○障害児・者の地域移行・地域生活の支援 ・施設・病院からの地域移行支援、計画相談支援、生活の場としてのグループホーム等の充実　等	０％
平成28年5月	○障害者総合支援法・児童福祉法の一部改正法成立 ・自立生活援助、就労定着支援、居宅訪問型児童発達支援の創設 ・障害者の高齢化・重度化への対応　等	
平成29年報酬改定	○福祉・介護職員の処遇改善（処遇改善加算の更なる上乗せ評価を行うための新たな区分を創設）	１．０９％
平成30年報酬改定	○障害者の重度化・高齢化を踏まえた、地域移行・地域生活の支援 ・日中サービス支援型グループホームの創設による重度化・高齢化への対応 ・福祉型強化短期入所の創設による医療的ケアの提供 ○医療的ケア児への対応等 ・医療的ケア児者に対する支援のための看護職員の配置を評価 ・障害児の状態像やサービス提供時間等に応じた基本報酬の設定 ○精神障害者の地域移行の推進 ○就労系サービスにおける工賃・賃金の向上、一般就労への移行促進 ・職場定着率や労働時間、工賃実績に応じた基本報酬の設定 ○障害福祉サービスの持続可能性の確保	０．４７％
平成30年4月	改正障害者総合支援法施行・報酬改定	
令和元年10月報酬改定	○消費税改定（8%→10%）対応（基本報酬＋加算）	０．４４％

３．障害者総合支援法
令和6年度法改正　地域連携推進会議の設置

- 令和6年度障害福祉サービス等報酬改定における主な改定内容

（令和6年2月6日障害福祉サービス等報酬改定検討チーム）

「共同生活援助における支援の質の確保（地域との連携）」

〇障害者部会報告書について、

・障害福祉サービスの実績や経験があまりない事業所の参入により、障害特性や障害程度を踏まえた支援が適切に提供されないといった**支援の質の低下が懸念**される。

・居住や生活の場であり、運営が閉鎖的になる恐れのあるサービス類型については、地域の関係者を含む外部の目を定期的に入れることが、事業所運営の透明性を高め、一定の質の確保につながるものと考えられ、介護分野の運営推進会議を参考とした仕組みを導入することが有効と考えられる。

と指摘があった。

〇これを踏まえ、運営基準において、各事業所に**地域連携推進会議を設置して、地域の関係者を含む外部の目（又は第三者による評価）を定期的に入れる取り組みを義務付ける**（施設入所支援も同様）。

３．障害者総合支援法
令和6年度法改正　地域連携推進会議の設置

- 障害者支援施設や共同生活援助は支援を必要とする利用者さんが生活する「**生活の基盤**」となる場所です。
- その場所において利用者さんの権利が守られ（**権利擁護**）、本人が安心して、自らが望む生活が実現（**意思決定支援の実現**）出来ていることは非常に重要。

４．障害福祉サービスについて（一部抜粋）

自立支援給付

障害福祉サービス

介護給付費
居宅介護　同行援護
行動援護　重度訪問介護
療養介護

施設入所支援
生活介護　短期入所

訓練等給付費
就労継続支援A型
就労継続支援B型
就労移行支援　自立訓練

共同生活援助（グループホーム）

計画相談支援給付費

地域相談支援給付費

補装具費

自立支援医療費
（更生医療/育成医療
精神通院医療）

療養介護医療費

地域生活支援事業

日中一時支援事業

移動支援

成年後見制度利用支援事業

地域活動支援センター機能強化事業

他

４．障害福祉サービスについて
共同生活援助

１）役割　　主として夜間において、共同生活を営むべき住居において行われる相談、入浴、排せつ又は食事の介護その他の必要な日常生活上の援助を行う。

個室の中でプライバーシーが守られた暮らしが提供されます。

グループホームは施設ではなく、「家」扱いなので自分で家賃を払います。

２）対象利用者　障害支援区分「認定なし」の方から
障害支援区分「６」の方まで様々

様々な方がそれぞれに合った形を選択できます。様々な種類があります。

４．障害福祉サービスについて
共同生活援助

３）形態

a)外部サービス利用型　外部サービスを組み立て、よりオーダーメイドな支援の形を

b)介護サービス包括型　旧来型。一番多い事業所数。日中どこかに通うことを基本

c)**日中サービス支援型**　H30年に制度化。ミニ施設？　近年増加傾向。
支援度の高い方でも生活しやすい形。日中については外部でも事業所内でも。

d)サテライト型　独り暮らしに一番近い形。本当に必要な部分だけ支援をしてもらう

対象利用者、事業所形態ともに様々。事業所によるところが大きい。

４．障害福祉サービスについて
共同生活援助　がじゅまる

所在地　群馬県館林市苗木町2636－2

定員　　**男性１６名　短期入所１名**

勤務体制　夜間夜勤者配置（2名）有。

利用料金　　５５，７００円（実質）

- 家賃　　２５，０００円
  （１万円家賃補助有）
- 食費（目安）２１，７００円
  （朝夕３１日で試算）
- 光熱水費　１６，０００円
- 日用品費　２，０００円
- 金銭管理料　１，０００円

４．障害福祉サービスについて
共同生活援助　がじゅまるの立地

４．障害福祉サービスについて
障害者支援施設：施設入所支援

障害者支援施設で提供する障害福祉サービス

１）日中（通所）系事業

生活介護・・・平日日中の活動支援。

２）居住系事業

施設入所支援・・・主に夜間及び休日における支援。

短期入所・・・居宅においてその介護を行う者の疾病その他の理由により、短期間の利用を必要とする方を対象に必要な支援を行う。

４．障害福祉サービスについて
障害者支援施設：第二陽光園

冬の第二陽光園

所在地　群馬県邑楽郡邑楽町赤堀８３７

定員　35名（男性１５名　女性２０名）
短期入所４名（男性・女性各２名）

勤務体制　夜間夜勤者配置有。

利用要件　生活介護を受けている者であって障害支援区分が4以上（50歳以上の者にあっては区分3以上）である者

サービスの内容　主に昼間、夜間において日常生活を送る上で必要な支援、相談、助言を行う。

利用料金　６３，１１０円

※資産、収入により減免あり

５．地域連携推進会議
１）目的

事業所と地域との連携による

①利用者と地域との関係作り **⇒お互いを知る機会**

②地域の人への施設等や利用者に関する理解の促進

⇒同じ地域に暮らす仲間として認識していただく機会

③サービスの透明性・質の確保 **⇒生活環境としての適正**

④利用者の権利擁護

⇒利用者の人権を守るための法整備

５．地域連携推進会議
２）利用者の権利を守るための法整備等

- 成年後見制度（平成１２年４月１日施行）
- 障害者虐待防止法（平成２４年１０月１日施行）
- 障害者雇用促進法（平成２５年・令和元年改正）

- 障害者差別解消法（平成２８年４月施行・令和３年改正）

【第一条：目的】障がいがあってもなくても、だれもが分けへだてられず、お互いを尊重して、暮らし、勉強し、働いたりできるように差別を解消して、だれもが安心して暮らせる豊かな共生社会の実現を目的としています。

【内容】①障害を理由に差別的取扱いや権利侵害をしてはならない。

②社会的障壁を取り除くための合理的な配慮をすること。

③国は差別や権利侵害を防止するための啓発や知識を広めるための

とりくみを行わなければならない。

５．地域連携推進会議
２）利用者の権利を守るための法整備等
障害者権利条約（2014年1月批准）

- 障害者権利条約を理解するために重要な考え方が2つあります。障害の「社会モデル」と「Nothing About Us Without Us」（私たちのことを、私たち抜きに決めないで）です。
- 「**社会モデル**」とは、「障害」は障害者ではなく社会が作り出しているという考え方です。これは、たとえば、目が見えないことで建物を利用するのが難しい場合、障害の原因は目が見えないことではなく、段差が多い、誘導ブロックがない、音声案内がない、点字の案内板がないといった建物の状況に原因（社会的障壁）があるということです。障害者権利条約では、こうした社会的障壁を減らして誰もが生活しやすく働きやすい社会づくりを目指しています。
- 誰もが暮らしやすく活躍できる社会づくりを進めるには、さまざまなルールや制度の整備、現場でのサポートが必要です。それは国や自治体レベルでも必要ですし、企業や民間の支援機関でも必要です。そうしたときに、障害をもつ当事者の方の意見を聞かずに進めてしまうことが過去にはありました。そこで出てきたのが、障害をもつ方々からの「Nothing About Us Without Us」（私たちのことを、私たち抜きに決めないで）という言葉です。
- 「**Nothing About Us Without Us**」は、障害者が自分のことに関わる問題に主体的に関与する（意見を伝える、アイデアを出す、ルールや制度づくりに参加する等）という考え方です。障害があることを伝えるかどうか、支援を受けるかどうか、どのような支援を受けるかについても、障害をもつ方自身も参加して検討できるよう環境や制度をつくり、維持する必要があります。

５．地域連携推進会議
３）内容
①会議の開催・・・年1回の開催

◎施設から

・利用者の日常生活の様子をお伝えする。

・地域の方への障がいの理解の促進：障害についての説明と理解を得る。

・事業所で働く職員の支援の様子

・施設の運営状況について：透明性のある運営となっているのか。

・危機管理対策について。

利用者の生活を守るための準備が整えられているか。

⇒BCP策定。「虐待・事故・ヒヤリハット報告書」についての対応。

⇒医療との連携体制。

◎地域の方から

・地域行事等の紹介

・事業所に来ていただいた印象について伺う。

５．地域連携推進会議
３）内容
②見学の機会・・・年1回実施

◎見学の機会

・会議とは別の機会に見学の機会を年1回実施

・見学においては、利用者のプライバシーには十分配慮。

◎意義

・見学を通して職員、利用者との交流を行い、関係作りを行う。

・お互いを知る機会の始まりとして

◎質問

・利用者さんの言動で、気になったことがあれば質問してみてください。

・支援者、また支援環境で気になることがあれば

５．地域連携推進会議
３）内容
②見学の機会・・・年1回実施

◎見学の際のポイント

・会議で説明を受けた環境が整えられているのか。
　実際の運営状況を確認する

・施設環境：壊れたままの設備はないか？
　　散らかっていないか。
　　トイレが汚れていないか。快適な環境として機能しているか。

・利用者の衣類は乱れていないか。

・利用者の表情は？

・職員の利用者に対する接し方は適切か（相手を尊重した態度なのか？）

・職員が威圧的な態度、言葉遣いではないか。

５．地域連携推進会議
４）構成員の役割

- 会議にご出席いただき、**施設と情報共有や意見交換**を行い、施設のことを知っていただくとともに、**施設と地域との繋がり作り**をお願いします。

- 施設等に訪問頂き、施設見学や利用者・職員とのコミュニケーションを通じて、**施設等の環境、利用者・職員の様子などをご確認**いただき、**利用者や職員との繋がり作り**をお願いします。

５．地域連携推進会議
５）公表

- 地域連携推進会議の「運営規程」への記載について、「４．地域連携推進会議等の報告、要望、助言等について記録を作成するとともに、**当該記録を公表**します」といった項目の記載が求められる旨の回答が県からありました。
- 今回の地域連携推進会議は会議録を作成し、法人のHPに議事録を公表させていただき、全体への周知を図らせていただきます。

５．地域連携推進会議
６）まとめ

- 繰り返しになってしまいますが、この「地域連携推進会議」は、**支援を必要とする利用者さんが住み慣れた地域の中で、自分らしく生活する権利を守るための一環として位置付けられています**。
- 身近な支援はご本人を中心とした関係機関（役場、医療機関、日本年金機構等）と事業所職員、そしてご家族・代理人で行っていますが、地域で生活している以上「地域の一員」として、一方通行でない関係性を作り、その存在が地域の中で認められることが、事業の適切な運営につながる第一歩だと認識しています。
- 本年度が障害福祉における「地域連携推進会議」の始まり。このあと次第に沿って進行させていただきますが、至らぬ点多々あるかと思います。会議後半の「意見交換会」で忌憚のないご意見を伺わせていただければと思います。
- **会議のアンケート（見学日程調整含む）をお渡しさせていただければと思いますので、そちらにつきましても、ご協力宜しくお願いします。**

構成員の皆様

◎利用者代表：松沢　よし江　様

H16年10月1日　第二陽光園に入居。

◎利用者家族代表：服部　忍　様

H8年4月1日　第二陽光園に入居され服部政徳様のお父様

◎地域の関係者：真下　洋子　様

邑楽町民生委員　副会長

◎福祉に知見のある人：川田　直也　様

邑楽町役場福祉介護課　課長補佐

思考について

思考に気をつけなさい。
それはいつか言葉になるから。
言葉に気をつけなさい。
それはいつか行動になるから。
行動に気をつけなさい。
それはいつか習慣になるから。
習慣に気をつけなさい。
それはいつか性格になるから。
性格に気をつけなさい。
それはいつか運命になるから。

マザー・テレサ