

【糸島市 産婦健康診査】 エジンバラ産後うつ病質問票 (EPDS)

母氏名 _____

実施日 年 月 日 (産後 日目)

産後の気分についておたずねします。あなたも赤ちゃんもお元気ですか。

最近のあなたの気分をチェックしてみましょう。今日だけでなく、過去7日間にあなたが感じたことに最も近い答えに○をつけて下さい。必ず10項目全部に答えてください。

1. 笑うことができたし、物事のおもしろい面もわかった。

- () いつもと同様にできた。
- () あまりできなかった。
- () 明らかにできなかった。
- () 全くできなかった。

2. 物事を楽しみにして待った。

- () いつもと同様にできた。
- () あまりできなかった。
- () 明らかにできなかった。
- () ほとんどできなかった。

3. 物事がうまくいかない時、自分を不必要に責めた。

- () はい、たいていそうだった。
- () はい、時々そうだった。
- () いいえ、あまり度々ではなかった。
- () いいえ、全くなかった。

4. はっきりした理由もないのに不安になったり、心配したりした。

- () いいえ、そうではなかった。
- () ほとんどそうではなかった。
- () はい、時々あった。
- () はい、しょっちゅうあった。

5. はっきりした理由もないのに恐怖に襲われた。

- () はい、しょっちゅうあった。
- () はい、時々あった。
- () いいえ、めったになかった。
- () いいえ、全くなかった。

6. することがたくさんあって大変だった。

- () はい、たいてい対処できなかった。
- () はい、いつものようにうまく対処できなかった。
- () いいえ、たいていうまく対処した。
- () いいえ、普段通りに対処した。

7. 不幸せな気分なので、眠りにくかった。

- () はい、ほとんどいつもそうだった。
- () はい、時々そうだった。
- () いいえ、あまり度々ではなかった。
- () いいえ、全くなかった。

8. 悲しくなったり、惨めになったりした。

- () はい、たいていそうだった。
- () はい、かなりしばしばそうだった。
- () いいえ、あまり度々ではなかった。
- () いいえ、全くそうではなかった。

9. 不幸せな気分だったので、泣いていた。

- () はい、たいていそうだった。
- () はい、かなりしばしばそうだった。
- () ほんの時々あった。
- () いいえ、全くそうではなかった。

10. 自分自身を傷つけるという考えが浮かんできた。

- () はい、かなりしばしばそうだった。
- () 時々そうだった。
- () めったになかった。
- () 全くなかった。

【糸島市 産婦健康診査】 赤ちゃんへの気持ち質問票

母氏名 _____

実施日 年 月 日 (産後 日目)

あなたの赤ちゃんについてどのように感じていますか?

下にあげているそれぞれについて、今のあなたの気持ちにいちばん近いと感じられる表現に○をつけてください。

ほとんど いつも強く そう感じる。	たまに強く そう感じる。	たまに少し そう感じる。	全然そう 感じない。
-------------------------	-----------------	-----------------	---------------

- 1 赤ちゃんをいとしいと感じる。 () () () ()
- 2 赤ちゃんのためにしないといけないことがあるのに、おろおろしてどうしていいかわからない時がある。 () () () ()
- 3 赤ちゃんのことが腹立たしくいやになる。 () () () ()
- 4 赤ちゃんに対して何も特別な気持ちがわからない。 () () () ()
- 5 赤ちゃんに対して怒りがこみあげる。 () () () ()
- 6 赤ちゃんの世話を楽しみながらしている。 () () () ()
- 7 こんな子でなかつたらなあと思う。 () () () ()
- 8 赤ちゃんを守ってあげたいと感じる。 () () () ()
- 9 この子がいなかつたらなあと思う。 () () () ()
- 10 赤ちゃんをとても身近に感じる。 () () () ()