

エジンバラ産後うつ病質問票 (EPDS)

【太宰府市産婦健康診査】

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項目全部に答えて下さい。

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、いつものようには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。

赤ちゃんへの気持ち質問票

【太宰府市産婦健康診査】

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、いまのあなたの気持ちにいちばん近いと感じられる表現に○をつけて下さい。

- | | 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かわかない。 | () | () | () | () |
| 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) こんな子でなかったらなあと思う。 | () | () | () | () |
| 8) 赤ちゃんを守ってあげたいと感じる。 | () | () | () | () |
| 9) この子がいなかったらなあと思う。 | () | () | () | () |
| 10) 赤ちゃんをととても身近に感じる。 | () | () | () | () |

ご記入日 令和 年 月 日

ご出産日 令和 年 月 日

お名前

赤ちゃんのお名前