

## エジンバラ産後うつ病質問票 (EPDS)

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。<br>( ) いつもと同様にできた。<br>( ) あまりできなかった。<br>( ) 明らかにできなかった。<br>( ) 全くできなかった   | 6. することがたくさんあって大変だった。<br>( ) たいてい対処できなかった<br>( ) いつものようにはうまく対処できなかった<br>( ) たいていうまく対処した。<br>( ) 普段通りに対処した。 |
| 2. 物事を楽しみにして待った。<br>( ) いつもと同様にできた。<br>( ) あまりできなかった<br>( ) 明らかにできなかった。<br>( ) ほとんどできなかった。             | 7. 不幸せな気分なので、眠りにくかった。<br>( ) ほとんどいつもそうだった。<br>( ) 時々そうだった。<br>( ) あまり度々ではなかった。<br>( ) 全くなかった。              |
| 3. 物事がうまくいかない時、自分を不必要に責めた。<br>( ) たいていそうだった。<br>( ) 時々そうだった。<br>( ) あまり度々ではなかった。<br>( ) 全くなかった。        | 8. 悲しくなったり、惨めになったりした。<br>( ) たいていそうだった。<br>( ) かなりしばしばそうだった。<br>( ) あまり度々ではなかった。<br>( ) 全くそうではなかった。        |
| 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。<br>( ) そうではなかった。<br>( ) ほとんどそうではなかった。<br>( ) 時々あった。<br>( ) しょっちゅうあった。 | 9. 不幸せな気分だったので、泣いていた。<br>( ) たいていそうだった。<br>( ) かなりしばしばそうだった。<br>( ) ほんの時々あった。<br>( ) 全くそうではなかった。           |
| 5. はっきりした理由もないのに恐怖に襲われた。<br>( ) しょっちゅうあった。<br>( ) 時々あった。<br>( ) めったになかった。<br>( ) 全くなかった。               | 10. 自分自身を傷つけるという考えが浮かんできた。<br>( ) かなりしばしばそうだった。<br>( ) 時々そうだった。<br>( ) めったになかった。<br>( ) 全くなかった。            |

記入日 年 月 日 (出産日 年 月 日)

名前 \_\_\_\_\_

住所 綾瀬市 \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_

※この質問票の情報は、綾瀬市の保健指導に使用させていただきます。