

## エンジンバラ産後うつ病質問票 (EPDS)

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。  
( ) あまりできなかつた。  
( ) 明らかにできなかつた。  
( ) 全くできなかつた。
2. 物事を楽しみにして待った。  
( ) いつもと同様にできた。  
( ) あまりできなかつた。  
( ) 明らかにできなかつた。  
( ) ほとんどできなかつた。
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つた。  
( ) いいえ、全くなかつた。
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、そうではなかつた。  
( ) ほとんどそうではなかつた。  
( ) 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、めったになかつた。  
( ) いいえ、全くなかつた。
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つた。  
( ) はい、いつものようにうまく対処できなかつた。  
( ) 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、眠りにくかつた。  
( ) 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つた。  
( ) いいえ、全くなかつた。
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つた。  
( ) いいえ、全くなかつた。
9. 不幸せな気分だったので、泣いていた。  
( ) はい、たいていそうあった。  
( ) 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、全くそうではなかつた。
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。  
( ) めったになかつた。  
( ) 全くなかつた。

ご記入日                      年              月              日              (産後              日目)

お名前                      \_\_\_\_\_

お子さんのお名前                      \_\_\_\_\_ (              年              月              日生)