

エジンバラ産後うつ病質問票（EPDS）

名前 _____（記入日） _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____（出産日） _____ 年 _____ 月 _____ 日

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。今日だけではなく、過去7日間にあなたが感じたことに最も近い考えに○をつけてください。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。 | 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。 |
| 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。 | 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。 |
| 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。 | 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。 |
| 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。 | 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。 |
| 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。 | 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。 |

◎この質問票の情報は、あなたの子育てへの支援の目的以外に利用することは決してありません。
保健師等からの保健指導に使用することがあります。