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〇をつけてください。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。　 ６．することがたくさんあって大変だった。

（ 　　）いつもと同様にできた。　　　　　　　　　　 　（ 　　）はい、たいてい対処できなかった。

（ 　　）あまりできなかった。　　　　　　　　　　　　 （　　 ）はい、いつものようにはうまく対処できなかった。

（ 　　）明らかにできなかった。 　　　　　　　　　　 （　　 ）いいえ、たいていうまく対処した。

（　　 ）全くできなかった。　　　　　　　　　　　　　 （　　 ）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。 　　　　　　　　　　 　７．不幸せな気分なので、眠りにくかった。

　（ 　　）いつもと同様にできた。 　　　　　　　　　　　（ 　　）はい、ほとんどいつもそうだった。

（　 　）あまりできなかった。 　　　　　　　　　　　 （　　 ）はい、時々そうだった。

　（ 　　）明らかにできなかった。 　　　　　　　　　　 （　　 ）いいえ、あまり度々ではなかった。

（ 　　）ほとんどできなかった。 　　　　　　　　　　 （ 　　）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。　 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、たいていそうだった。

　（　　 ）はい、時々そうだった。　　　　　　　　　　　 （　　 ）はい、かなりしばしばそうだった。

　（　　 ）いいえ、あまり度々ではかなった。　　　　 （ 　　）いいえ、あまり度々ではなかった。

　（　　 ）いいえ、全くなかった。　　　　　　　　　　　 ( 　　）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。 ９．不幸せな気分だったので、泣いていた。

　（ 　　）いいえ、そうではなかった。 　　　　　　　　　（　　 ）はい、たいていそうだった。

（　　 ）ほとんどそうではなかった。　　　　 　　　　　（　　 ）はい、かなりしばしばそうだった。

（ 　　）はい、時々あった。　　　　　　　　　　 　　　（ 　　）ほんの時々あった。

（ 　　）はい、しょっちゅうあった。　　　　　　　　　 （ 　　）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。　　　 10．自分自身を傷つけるという考えが浮かんできた。

（　　 ）はい、しょっちゅうあった。 　　　　　　　　　（ 　　）はい、かなりしばしばそうだった。

（ 　　）はい、時々あった。　　　　　　　　　　　 　　（　　 ）時々そうだった。

（　　 ）いいえ、めったになかった。 　　　　　　　　　（ 　　）めったになかった。

（　　 ）いいえ、全くなかった。 　　　　　　　　　　　（ 　　）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。