

## 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いたします。

あなたも赤ちゃんも元気ですか。

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. はっきりと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できた。  
( ) 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。

記入日 令和 年 月 日

出産日 令和 年 月 日

名前  
連絡先

〒

電話番号