

## エンジンバラ産後うつ病質問票 (EPDS)

母氏名 \_\_\_\_\_ 実施日 年 月 日 (産後 日目)

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) 物事が悪くいった時、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。

7) 不幸せなので、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であった。
- ( ) 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) 不幸せなので、泣けてきた。

- ( ) 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。