

エ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であった。  
 ( ) 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。

実施医療機関: \_\_\_\_\_