

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、普通通りに対処した。

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。