

エンジンバ産後うつ病質問票（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

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

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

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

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

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

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

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

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

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