

I. 育児支援チェックリスト			
1	今回の妊娠中に、おなかの中の赤ちゃんやあなたの体について、またはお産のときに医師から何か問題があると言われていましたか？	はい	いいえ
2	これまでに流産や死産、出産後1年間にお子さんを亡くされたことがありますか？	はい	いいえ
3	今までに心理的な、あるいは精神的な問題で、カウンセラーや精神科医師、または心療内科医師などに相談したことがありますか？	はい	いいえ
困ったときに相談する人についてお尋ねします。			
4	①夫には何でも打ち明けることができますか？	はい	いいえ 夫がいない
	②お母さんには何でも打ち明けることができますか？	はい	いいえ 実母がいない
	③夫やお母さんのほかにも相談できる人はいますか？	はい	いいえ
5	生活が苦しかったり、経済的な不安がありますか？	はい	いいえ
6	子育てをしていく上で、今のお住まいや環境に満足していますか？	はい	いいえ
7	今回の妊娠中に、家族や親しい方が亡くなったり、あなたや家族や親しい方が重い病気になったり、事故にあったことがありましたか？	はい	いいえ
8	赤ちゃんが、なぜむずがったり、泣いたりしているのかわからないことがありますか？	はい	いいえ
9	赤ちゃんを叩きたくなることがありますか？	はい	いいえ

チェックした項目の数 / 11項目中
-----------------------

Ⅱ. エジンバラ産後うつ病質問票				
※この質問票は、ここ1週間の気持ちの状態を記入してください。				
1	笑うことができたし、物事のおかしい面もわかった。			
	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	まったくできなかった
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、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。			
	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、まったくなかった
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しなかった	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、ときどきそうだった	いいえ、あまり度々ではなかった	いいえ、まったくなかった
8	悲しくなったり、惨めになった。			
	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、まったくそうではなかった
9	不幸せなので、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、まった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	まったくなかった

Ⅲ. 赤ちゃんへの気持ち質問票				
1	赤ちゃんをいとおしいと感じる。			
	ほとんどいつも強くそう感じる	たまに強くそう感じる	たまに少しそう感じる	全然そう感じない
2	赤ちゃんのためにしないといけないことがあるのに、おろおろしてどうしていいかわからない時がある。			
	ほとんどいつも強くそう感じる	たまに強くそう感じる	たまに少しそう感じる	全然そう感じない
3	赤ちゃんのことが腹立たしくいやになる。			
	ほとんどいつも強くそう感じる	たまに強くそう感じる	たまに少しそう感じる	全然そう感じない
4	赤ちゃんに対してなにも特別な気持ちがわからない。			
	ほとんどいつも強くそう感じる	たまに強くそう感じる	たまに少しそう感じる	全然そう感じない
5	赤ちゃんに対して怒りがこみあげる。			
	ほとんどいつも強くそう感じる	たまに強くそう感じる	たまに少しそう感じる	全然そう感じない
6	赤ちゃんの世話を楽しみながらしている。			
	ほとんどいつも強くそう感じる	たまに強くそう感じる	たまに少しそう感じる	全然そう感じない
7	こんな子でなかったらなあと思う。			
	ほとんどいつも強くそう感じる	たまに強くそう感じる	たまに少しそう感じる	全然そう感じない
8	赤ちゃんを守ってあげたいと感じる。			
	ほとんどいつも強くそう感じる	たまに強くそう感じる	たまに少しそう感じる	全然そう感じない
9	この子がいなかったらなあと思う。			
	ほとんどいつも強くそう感じる	たまに強くそう感じる	たまに少しそう感じる	全然そう感じない
10	赤ちゃんをととも身近に感じる。			
	ほとんどいつも強くそう感じる	たまに強くそう感じる	たまに少しそう感じる	全然そう感じない

/ 30点中