

様式第2号 (第6条関係)

母子健康手帳番号:

氏名:

記入日:       年       月       日

**エジンバラ産後うつ病質問票 (EPDS)**

産後の気分についてお尋ねします。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○をつけてください。必ず10項目全部に答えてください。

- 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。                       あまりできなかつた。  
 明らかにできなかつた。                       まったくできなかつた。
- 2 物事を楽しみにして待った。  
 いつもと同様にできた。                       あまりできなかつた。  
 明らかにできなかつた。                       ほとんどできなかつた。
- 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つた。                       いいえ、そうではなかつた。
- 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、そうではなかつた。                       ほとんどそうではなかつた。  
 はい、時々あった。                       はい、しょっちゅうあった。
- 5 はっきり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、めったになかつた。                       いいえ、まったくなかつた。
- 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つた。                       はい、いつものようにはうまく対処しなかつた。  
 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、ときどきそうだった。  
 いいえ、あまり度々ではなかつた。                       いいえ、まったくなかつた。
- 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つた。                       いいえ、まったくそうではなかつた。
- 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、まったくそうではなかつた。
- 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。  
 めったになかつた。                       まったくなかつた。