

## 質問票セット II. エジンバラ産後うつ病質問票 (EPDS)

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項目全部に答えて下さい。

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. 物事がうまくいかない時、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. 不幸せな気分なので、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. 不幸せな気分なので、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。