

産婦健診の前にご記入の上、受診時に医療機関へ提出してください。

品川区心の健康のためのアンケート

お母様のお名前		生年月日	年 月 日
出産日	年 月 日	記入日	年 月 日(産後 日目)

品川区 おかあさんの心の健康のためのアンケート(EPDS)

産後の気分についておたずねします。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。

1.笑うことができたし、物事の面白い面もわかった。 () 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、普段通りに対処した。
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。
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。	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だった。 () 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.不幸せな気分だったので、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、全くそうではなかった。
5.はっきりと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。

裏面もご記入ください。

品川区 赤ちゃんへの気持ちアンケート

あなたの赤ちゃんについて、どのように感じていますか？
今のあなたの気持ちに一番近いと感じられる表現に○をつけてください。

	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
1.赤ちゃんをいとおしいと感じる。	()	()	()	()
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。	()	()	()	()
3.赤ちゃんが腹立たしくいやになる。	()	()	()	()
4.赤ちゃんに対して、何も特別な気持ちがわからない。	()	()	()	()
5.赤ちゃんに対して怒りがこみあげる。	()	()	()	()
6.赤ちゃんの世話を楽しみながらしている。	()	()	()	()
7.こんな子でなかったらなあと思う。	()	()	()	()
8.赤ちゃんを守ってあげたいと感じる。	()	()	()	()
9.この子がいなかったらなあと思う。	()	()	()	()
10.赤ちゃんをととても身近に感じる。	()	()	()	()