

エジンバラ産後うつ病質問票 (EPDS)

母氏名 _____

実施日 年 月 日 (産後 日目)

ご出産おめでとうございます。ご出産から今までのあいだにどのようにお感じになったかをお知らせください。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。

例) 幸せだと感じた。

- () はい、常にそうだった
- (○) はい、たいていそうだった
- () 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

“はい、たいていそうだった”と答えた場合は過去7日間のことをいいます。このような方法で質問にお答えください。

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、あまり度々ではない。
- () 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。