

# こころの健康チェック

お母さんのお名前 \_\_\_\_\_  
生年月日 \_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日

出産日 \_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日  
記入日 \_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日 産後(\_\_\_\_\_)日目

## 質問票Ⅰ：育児支援チェックリスト

あなたへの適切な援助を行うために、あなたのお気持ちや育児の状況について以下の質問にお答え下さい。

あなたにあてはまるお答えのほうに、○をして下さい。

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せんか?..... 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
4. 困ったときに相談する人についてお尋ねします。  
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 夫やお母さんの他にも相談できる人がいますか?.....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、なぜむすかったり、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

九州大学病院児童精神医学研究室—福岡市保健所使用版

## 質問票Ⅱ：赤ちゃんへの気持ち質問票

あなたの赤ちゃんについてどう感じていますか?

下にあげているそれぞれについて、今のあなたの気持ちにいちばん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 | たまに強く | たまに少し | 全然     |
|--|---------|-------|-------|--------|
|  | 強くそう感じる | そう感じる | そう感じる | そう感じない |

※裏面にもご記入ください。

吉田ら(2003)による日本語版

### Ⅲ. エジンバラ産後うつ病質問票 (EPDS)

産後の気分についてもおたずねします。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

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