|  |  |
| --- | --- |
| 受診日 | 　　　　　年　　　　月　　　　日 |
| 産婦氏名 |  |

Ⅰ．育児支援チェックリスト

あなたへ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ください。あなたにあてはまるお答えのほうに○をしてください。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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すか？ | 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、なぜむずがったり、泣いたりしているのかが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）



Ⅱ．ｴｼﾞﾝﾊﾞ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。今日だけではなく、過去7日間にあなたが感じたことに最も近い答えに〇をつけてください。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。 ６）することがたくさんあって大変だった。

（　　　）いつもと同様にできた。　　　　　　　　 　 （　　　）はい、たいてい対処できなかった。

　 （　　　）あまりできなかった。 （　　　）はい、いつものようにはうまく対処でき

　 （　　　）明らかにできなかった。　　　　　　　　　　　　　　　　なかった。

　　（　　　）全くできなかった。　　　　　　　　　　　　　（　　　）いいえ、たいていうまく対処した。

２）物事を楽しみにして待った。　　　　　　　　 　　　　　 （　　　）いいえ、普段通りに対処した。

　　（　　　）いつもと同様にできた。　　　　　　　　　 ７）不幸せな気分なので、眠りにくかった。

　　（　　　）あまりできなかった。　　　　　　　　　　 　（　　　）はい、ほとんどいつもそうだった。

　　（　　　）明らかにできなかった。　　　　　　　　　 　（　　　）はい、時々そうだった。

　　（　　　）ほとんどできなかった。　　　　　　　　　 　（　　　）いいえ、あまり度々ではなかった。

３）物事がうまくいかない時、自分を不必要に責めた。 　　　（　　　）いいえ、全くなかった。

（　　　）はい、たいていそうだった。　　　　　　　 ８）悲しくなったり、惨めになったりした。

　　（　　　）はい、時々そうだった。　　　　　　　　　 　 （　　　）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。　　　 　（　　　）はい、かなりしばしばそうだった。

　　（　　　）いいえ、全くなかった。 　　（　　　）いいえ、あまり度々ではなかった。

４）はっきりした理由もないのに不安になったり、心配 　 （　 　）いいえ、全くそうではなかった。

したりした。　　　　　　　　　　　　　　　　　 ９）不幸せな気分だったので、泣いていた。

（　　　）いいえ、そうではなかった。　　　　　　　 （ 　　 ）はい、たいていそうだった。

　　（　　　）ほとんどそうではなかった。　　　　　　　 （ 　　 ）はい、かなりしばしばそうだった。

　 （　　　）はい、時々あった。　　　　　　　　　 　　（　　　）ほんの時々あった。

　　（　　　）はい、しょっちゅうあった。　　　　　 　　　 （　 　 ）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。　 １０）自分自身を傷つけるという考えが浮かんできた。

　　（　　　）はい、しょっちゅうあった。　　　　　　　　 （ 　　）はい、かなりしばしばそうだった。

　　（　　　）はい、時々あった。　　　　　　　　　　　　 （ 　　）時々そうだった。

　　（　　　）いいえ、めったになかった。　　　　　　　 　（　　　）めったになかった。

　　（　　　）いいえ、全くなかった。　　　　　　　　　　 （　　　）全くなかった。

（岡野ら（１９９６）による日本語版）

Ⅲ．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のように感じていますか？

下にあげているそれぞれについて、いまのあなたの気持ちにいちばん近いと感じられる表現に〇をつけて下さい。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 質問項目 | 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 | 赤ちゃんのこと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ぁと思う。 |  |  |  |  |
| 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ぁと思う。 |  |  |  |  |
| 10 | 赤ちゃんをとても身近に感じる。 |  |  |  |  |

（吉田ら（２００３）による日本語版）