

エジンバラ産後うつ病質問診（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、物事の面白い面もわかった。
 - (0) いつもと同様にできた。
 - (1) あまりできなかった。
 - (2) 明らかにできなかった。
 - (3) 全くできなかった。

2. 物事を楽しみにして待った
 - (0) いつもと同様にできた。
 - (1) あまりできなかった。
 - (2) 明らかにできなかった。
 - (3) 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。
 - (3) はい、たいていそうだった。
 - (2) はい、時々そうだった。
 - (1) いいえ、あまり度々ではなかった。
 - (0) いいえ、全くそうではなかった。

4. はっきりとした理由もないのに不安になったり、心配したりした。
 - (0) いいえ、そうではなかった。
 - (1) ほとんどそうではなかった。
 - (2) はい、時々あった。
 - (3) はい、しょっちゅうあった。

5. はっきりとした理由もないのに恐怖に襲われた。
 - (0) いいえ、そうではなかった。
 - (1) ほとんどそうではなかった。
 - (2) はい、時々あった。
 - (3) はい、しょっちゅうあった。

6. することがたくさんあって大変だった
 - (3) はい、たいてい対処できなかった。
 - (2) はい、いつものようにうまく対処できなかった。
 - (1) いいえ、たいていうまく対処した。
 - (0) 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。
 - (3) はい、ほとんどいつもそうだった。
 - (2) はい、時々そうだった。
 - (1) いいえ、あまり度々ではなかった。
 - (0) いいえ、全くそうではなかった。

8. 悲しくなったり、惨めになったりした。
（3）はい、たいていそうだった
（2）はい、かなりしばしばそうだった。
（1）いいえ、あまり度々ではなかった。
（0）いいえ、全くそうではなかった。
9. 不幸せな気分だったので、泣いていた。
（3）はい、たいていそうだった。
（2）はい、かなりしばしばそうだった。
（1）ほんの時々あった。
（0）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。
（3）はい、かなりしばしばそうだった。
（2）時々そうだった。
（1）めったになかった。
（0）全くなかった。