

和光市産婦健康診査 こころの健康チェック質問票

和光市では、赤ちゃんとお母さんが安心して生活できるサポートを行っています。そのため、産婦健康診査の際に「こころの健康チェック質問票」にお答えいただいています。ご記入の内容は和光市に提供されます。

産婦健康診査受診時に助成券を利用する場合、市への情報提供に同意したとみなします。

① エジンバラ産後うつ病質問票

産後の気分についておたずねします。

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項目全部答えて下さい。

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であった。 () 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、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。

(岡野ら (1996) による日本語版)

② 赤ちゃんへの気持ち質問票

あなたの赤ちゃんや、現在の状況についてどのように感じていますか？下の項目について今の気持ちに一番近いと感じられる表現に○を付けて下さい。

	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。	()	()	()	()

(吉田ら (2003) による日本語版)

裏面

1) あなたの気持ちの状態はいかがですか？	よい	ふつう	よくない
2) 今回の出産をしたときの気持ちはいかがでしたか？	うれしかった	どちらともいえない	うれしくなかった
3) 今までに心理的（精神的）な問題で、精神科（心療内科）を受診したり、カウンセラーに相談したことがありますか？	はい	いいえ	
4) 困った時に相談する人についてお尋ねします。 ①夫には相談することができますか？	はい	いいえ	夫がいない
②お母さん（実母）には相談することができますか？	はい	いいえ	実母がいない
③ご主人やお母さん（実母）の他に相談できる人がいますか？	はい	いいえ	
5) 夫婦仲は良いと思いますか？	はい	いいえ	どちらともいえない
6) 元来、物事を完璧にこなさないと気が済まないほうですか？	はい	いいえ	どちらともいえない
7) 元来、周囲から、自分がどう思われているか気になるほうですか？	はい	いいえ	どちらともいえない
8) 元来、困ったときでも、人に頼れない（相談できない）ほうですか？	はい	いいえ	どちらともいえない
9) 几帳面で、義務感や責任感が強いほうですか？	はい	いいえ	どちらともいえない
10) あなた自身は、子どもの頃から愛情を受けて育ったという実感がありますか？	はい	いいえ	どちらともいえない
11) お子さんのいる生活が始まっていかがですか？	楽しい	どちらともいえない	負担・つらい
12) あなたのお子さんは、どのようなお子さんですか？	育てやすい	よくわからない	育てにくい
13) 育児をする中で、迷ったり悩んだりすることはありますか？	悩みはない	どちらともいえない	悩みがある
14) 子育てをしていく上で、今の住居や環境に満足していますか？	はい	いいえ	
15) 現在困っていることはありますか？あてはまるものすべてに○をつけてください。			
1 困っていることはない 2 育児方針が違う 3 育児に対する協力が得にくい 4 不安定な収入 5 経済観念が違う 6 会話が少ない 7 親族とのつきあい方 8 ギャンブル問題 9 酒・薬の問題 10 暴力 11 失業 12 転職 13 無計画な借金 14（夫・本児のきょうだい・同居者）の病気や障害 15 その他（ ）			

記 入 日 / R	年 月 日 (産後 か月 日)
産 婦 氏 名 /	
産 婦 生 年 月 日 / S・H	年 月 日 (歳)
お 子 さ ま 氏 名 /	
お 子 さ ま 生 年 月 日 / R	年 月 日

ご回答いただきありがとうございました。