

## 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)