

# 産婦健診用【エジンバラ産後うつ病質問票(EPDS)】

◎この質問票は産婦健診の際に「産婦健康診査費用補助券」と一緒に提出してください。

この質問票は、産後のお母さんの心の状態を把握し、母子保健法に基づく保健指導に利用します。回答内容は、個人情報として取り扱い、目的外には利用しません。

私は、質問票について説明を受け、同意しました。

産婦健診受診年月日：            年    月    日    産婦氏名：

---

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、物事の面白い面もわかった。  
(    ) 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。  
(    ) まったくできなかった。
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。  
(    ) まったくできなかった。
3. 物事がうまくいかないとき、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、あまりたびたびではなかった。  
(    ) いいえ、まったくなかった。
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。
5. はっきりした理由もないのに恐怖におそわれた。  
(    ) 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、まったくなかった。
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。
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、あまりたびたびではなかった。  
(    ) いいえ、まったくなかった。
8. 悲しくなったり、みじめになったりした。  
(    ) 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、あまりたびたびではなかった。  
(    ) いいえ、まった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。  
(    ) 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、まった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。  
(    ) 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。  
(    ) まったくなかった。

点数

点

---

記入済みの本質問票は健診実施機関で保管してください。

岡野ら(1996)による