

お母さんのこころの健康質問票

(産後2週間健診・産後1か月健診 共通様式)

産婦健康診査の当日に記入して提出してください。

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 () 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	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、いつものようにはうまく対処しなかった () 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、ときどきそうだった () いいえ、あまり度々ではなかった () いいえ、まったくなかった
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、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 () 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、あまり度々ではなかった () いいえ、まった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、まった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、まったくなかった	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 () まったくなかった