



大和市

# 赤ちゃんのお誕生おめでとうございます。

赤ちゃんを出産した後は、こころもからだも不安定な状態になることがあります。

これは、お母さんのこころの健康についての質問票です。

お答えいただいた内容につきましては、個人情報として取り扱い、目的外の利用はいたしません。  
安心してご記入ください。



お子様のお名前 \_\_\_\_\_

生年月日

年

月

日

私は、質問票について説明を受け、同意をしました。

年

月

日

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項目全部にこたえてください。

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。  
( ) 全くできなかった。
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。  
( ) 全くできなかった。
3. 物事がうまくいかない時、自分を不必要に責めた。  
( ) 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。
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。
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だった。  
( ) 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。
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、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。  
( ) 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。

