

## こころの健康チェック票(EPDS)

産婦氏名		生年月日 (西曆)	(西曆)	年	月	日生( 歳)
住所		健康診査年月日 (西曆)	(西曆)	年	月	日

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よう。今日だけではなく、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項目全部に答えて下さい。

- |  |  |
|--|--|
| <p>1 笑うことができたし、物事のおもしろい面もわかった。<br/>( ) いつもと同様にできた。<br/>( ) あまりできなかった。<br/>( ) 明らかにできなかった。<br/>( ) 全くできなかった。</p>            | <p>6 することがたくさんあって大変だった。<br/>( ) はい、たいてい対処できなかった。<br/>( ) はい、いつものようにはうまく対処できなかった。<br/>( ) いいえ、たいていうまく対処した。<br/>( ) いいえ、普段通りに対処した。</p> |
| <p>2 物事を楽しみにして待った。<br/>( ) いつもと同様にできた。<br/>( ) あまりできなかった。<br/>( ) 明らかにできなかった。<br/>( ) ほとんどできなかった。</p>                      | <p>7 不幸せな気分なので、眠りにくかった。<br/>( ) はい、ほとんどいつもそうだった。<br/>( ) はい、時々そうだった。<br/>( ) いいえ、あまり度々ではなかった。<br/>( ) いいえ、全くなかった。</p>                |
| <p>3 物事がうまくいかない時、自分を不必要に責めた。<br/>( ) はい、たいていそうだった。<br/>( ) はい、時々そうだった。<br/>( ) いいえ、あまり度々ではなかった。<br/>( ) いいえ、全くなかった。</p>    | <p>8 悲しくなったり、惨めになったりした。<br/>( ) はい、たいていそうだった。<br/>( ) はい、かなりしばしばそうだった。<br/>( ) いいえ、あまり度々ではなかった。<br/>( ) いいえ、全くそうではなかった。</p>          |
| <p>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。<br/>( ) いいえ、そうではなかった。<br/>( ) ほとんどそうではなかった。<br/>( ) はい、時々あった。<br/>( ) はい、しょっちゅうあった。</p> | <p>9 不幸せな気分だったので、泣いていた。<br/>( ) はい、たいていそうだった。<br/>( ) はい、かなりしばしばそうだった。<br/>( ) ほんの時々あった。<br/>( ) いいえ、全くそうではなかった。</p>                 |
| <p>5 はっきりした理由もないのに恐怖に襲われた。<br/>( ) はい、しょっちゅうあった。<br/>( ) はい、時々あった。<br/>( ) いいえ、めったになかった。<br/>( ) いいえ、全くなかった。</p>           | <p>10 自分自身を傷つけるという考えが浮かんできた。<br/>( ) はい、かなりしばしばそうだった。<br/>( ) 時々そうだった。<br/>( ) めったになかった。<br/>( ) 全くなかった。</p>                         |

[出典] Cox J. L., Holden J. M. & Sagovsky R. Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale (British Journal of Psychiatry, 150, 782-786, 1987)

[日本語版] 岡野禎治, 村田真理子, 増地聡子他: 日本版エジンバラ産後うつ病自己評価票(EPDS)の信頼性と妥当性 (精神科診断学, 7: 525-533, 1996)