

病院で「エジンバラ式産後うつチェックリスト」をお持ちでない場合は、こちらをご利用ください。

☆ママの気持ち☆

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○を付けてください。
必ず10項目全部を答えてください。



1 笑うことができたし、物事の面白い面もわかった	6 することがたくさんあって大変だった
() いつもと同様にできた	() はい、たいてい対処できなかった
() あまりできなかった	() はい、いつものようにうまく対処できなかった
() 明らかにできなかった	() いいえ、たいていうまく対処した
() 全くできなかった	() いいえ、普通通りに対処した
2 物事を楽しみに待った	7 不幸せな気分なので、眠りにくかった
() いつもと同様にできた	() はい、ほとんどいつでもそうだった
() あまりできなかった	() はい、時々そうだった
() 明らかにできなかった	() いいえ、あまり度々ではなかった
() ほとんどできなかった	() いいえ、全くなかった
3 物事がうまくいかない時、自分を不必要に責めた	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、たいていそうだった
() はい、時々そうだった	() 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、あまり度々ではなかった
() いいえ、全くなかった	() 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	9 不幸せな気分だったので、泣いていた
() いいえ、そうではなかった	() はい、たいていそうだった
() ほとんどそうではなかった	() はい、かなりしばしばそうだった
() はい、時々あった	() ほんの時々あった
() はい、しょっちゅうあった	() 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	10 自分自身を傷つけるという考えが浮かんできた
() はい、しょっちゅうあった	() はい、かなりしばしばそうだった
() はい、時々あった	() 時々そうだった
() いいえ、めったになかった	() めったになかった
() いいえ、全くなかった	() 全くなかった