



Edinburgh Postnatal Depression Scale
Translation - Japanese

エジンバラ産後うつ病調査票

Name: _____ Date: _____

妊娠中の場合: 妊娠週数: _____

出産後の場合: 出産後の週数: _____

ご出産を控えた(またはご出産なさったばかりの)今、どのように感じていらっしゃるかをお知らせください。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印をつけてください。たとえば下の例では、X が付いているので「この 1 週間のたいていは幸せだと感じた」と回答したことになります。

例: 幸せだと感じた。
 ___ はい、常にそうだった
 __X_ はい、たいていそうだった
 ___ 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

同様に以下の質問にお答えください。

過去 7 日間において

1. 笑うことができたし、物事のおかしい面もわかった。
 ___ 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
 ___ ほとんどできなかった
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
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。
 ___ 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、時々いつものように対処できないことがあった
__ いいえ、たいていうまく対処した
__ いいえ、普通通りに対処した
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、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。
__ 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
__ ほんの時々そうだった
__ 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