

## 産後のお母さんの心の健康質問票

母氏名 \_\_\_\_\_ 実施 年 月 日 (産後 日目)

- ・ お子さんが生まれてから今までどのように感じているか教えてください。  
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を選んでください。

### 1. 笑うことができるし、物事のおもしろい面もわかる

(A) いつもと同様にできる (B) あまりできない (C) 明らかにできない (D) 全くできない

### 2. 物事を楽しみにして待つことができる

(A) いつもと同様にできる (B) あまりできない (C) 明らかにできない (D) 全くできない

### 3. 物事がうまくいかないとき、自分を不必要に責める

(A) 常に責める (B) 時々責める (C) あまり責めることはない (D) 全く責めない

### 4. 理由もないのに不安になったり、心配する

(A) 全くない (B) ほとんどない (C) 時々ある (D) しょっちゅうある

### 5. 理由もないのに恐怖に襲われる

(A) しょっちゅうある (B) 時々ある (C) ほとんどない (D) 全くない

### 6. することがたくさんある時に

(A) ほとんど対処できない (B) いつものようにうまくできない (C) たいていうまくできる (D) うまく対処できる

### 7. 気分的に楽しくないので、眠りにくい

(A) ほとんどいつもそうである (B) 時々そうである (C) たまにそうである (D) 全くない

### 8. 悲しくなったり、みじめになる

(A) ほとんどいつもある (B) かなりしばしばある (C) たまにある (D) 全くない

### 9. 気分的に楽しくないので、泣けてくる

(A) ほとんどいつもある (B) かなりしばしばある (C) たまにある (D) 全くない

### 10. 自分自身を傷つけるのではないかという考えが浮かんでくる

(A) しばしばある (B) 時々ある (C) めったにない (D) 全くない