

母氏名 _____ 実施日 _____ 年 _____ 月 _____ 日（産後 _____ 日目）

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○をつけて下さい。
必ず10項目全部答えて下さい。

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。
 () ほとんどできなかった。
3. 物事がうまく行かない時、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。

母氏名 _____ 実施日 年 月 日（生後 日）

あなたの赤ちゃんについてどのように感じていますか？

下にあげているそれぞれについて、いまのあなたの気持ちにいちばん近いと感じられる表現に○をつけて下さい。

	ほとんど いつも強く そう感じる	たまに強く そう感じる	たまに少し そう感じる	全然そう 感じない
1) 赤ちゃんをいとおしいと感じる。	()	()	()	()
2) 赤ちゃんのためにしないといけないことがあるのに、おろおろしてどうしていいかわからない時がある。	()	()	()	()
3) 赤ちゃんのことが腹立たしく嫌になる。	()	()	()	()
4) 赤ちゃんに対して何も特別な気持ちがわからない。	()	()	()	()
5) 赤ちゃんに対して怒りがこみあげる。	()	()	()	()
6) 赤ちゃんの世話を楽しみながらしている。	()	()	()	()
7) こんな子でなかったらなあと思う。	()	()	()	()
8) 赤ちゃんを守ってあげたいと感じる。	()	()	()	()
9) この子がいなかったらなあと思う。	()	()	()	()
10) 赤ちゃんをととても身近に感じる。	()	()	()	()