**エジンバラ産後うつ病質問票（ＥＰＤＳ）**

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項目全部に答えて下さい。

|  |  |
| --- | --- |
|  | １．笑うことができたし、物事の面白い面もわかった。（　　）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．物事がうまくいかない時、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、全くそうではなかった。 |
|  | ４．はっきりと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．はっきりと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、全くそうではなかった。 |
|  | 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。 |
| 計 |  |

**エジンバラ産後うつ病質問票（ＥＰＤＳ）　　　　　　※点数入り**

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項目全部に答えて下さい。

|  |  |
| --- | --- |
| （０）（１）（２）（３） | １．笑うことができたし、物事の面白い面もわかった。（　　）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。 |
| （０）（１）（２）（３） | 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）（２）（１）（０） | ３．物事がうまくいかない時、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、全くそうではなかった。 |
| （０）（１）（２）（３） | ４．はっきりと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。 |
| （３）（２）（１）（０） | ５．はっきりと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。 |
| （３）（２）（１）（０） | 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。 |
| （３）（２）（１）（０） | 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、全くそうではなかった。 |
| （３）（２）（１）（０） | 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。 |
| （３）（２）（１）（０） | 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。 |
| （３）（２）（１）（０） | 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。 |
| 計 |  |

エジンバラ産後うつ病質問票（ＥＰＤＳ）について

◆項目は10項目で、0～3点の4件法の母親による自己記入式質問票で、うつ病によく見られる症状をわかりやすい質問にしたものである。簡便で国内外で最も広く使用されている質問票である。母親が記入後、その場でEPDSの合計点数を出す。合計が30点満点であり、わが国では9点以上をうつ病としてスクリーニングしている。

◆質問票には（　）に各項目の採点のため得点を示しているが、対象者が記入する実際の質問票では、（　）内は空欄にする。

◆本質問票を妊産婦に使用する場合の、スクリーニング時期と評価方法については、

平成29年3月公益社団法人日本産婦人科医会発行の『妊産婦メンタルヘルスケア

マニュアル～産後ケアへの切れ目のない支援に向けて～』を参考にしてください。

＜参考＞日本産婦人科医会ホームページ：http://www.jaog.or.jp/news/mental/