

ご出産から今までの間にどのようにお感じになったかお聞かせください。今日だけでなく、過去 7 日間にあなたが感じたことにもっとも近い答えに○をつけてください。質問は 10 個です。全ての質問に答えてください。

各質問の(0),(1),(2),(3)のうち1つを○で囲んでください。

1. 笑うことができたし、物事のおかしい面もわかった。	(0) いつもと同様にできた。 (1) あまりできなかった。 (2) 明らかにできなかった。 (3) 全くできなかった。
2. 物事を楽しみにして待った。	(0) いつもと同様にできた。 (1) あまりできなかった。 (2) 明らかにできなかった。 (3) ほとんどできなかった。
3. 物事が悪く行った時、自分を不必要に責めた。	(3) はい、たいていそうだった。 (2) はい、時々そうだった。 (1) いいえ、あまり度々ではない。 (0) 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。	(0) いいえ、そうではなかった。 (1) ほとんどそうではなかった。 (2) はい、時々あった。 (3) 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。	(3) はい、しょっちゅうあった。 (2) はい、時々あった。 (1) いいえ、めったになかった。 (0) 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。	(3) はい、たいてい対処できなかった。 (2) はい、いつものようにうまく対処しなかった。 (1) いいえ、たいていうまく対処した。 (0) いいえ、普段通りに対処した。
7. 不安なので、眠りにくかった。	(3) はい、ほとんどいつもそうだった。 (2) はい、時々そうだった。 (1) いいえ、あまり度々ではない。 (0) いいえ、全くなかった。
8. 悲しくなったり、惨めになった。	(3) はい、たいていそうだった。 (2) はい、かなりしばしばそうだった。 (1) いいえ、あまり度々ではなかった。 (0) いいえ、全くそうではなかった。
9. 不幸なので、泣けてきた。	(3) はい、たいていそうだった。 (2) はい、かなりしばしばそうだった。 (1) ほんの時々あった。 (0) いいえ、全くそうではなかった。
10. 自分自身を傷つけると言う考えが浮んできた。	(3) はい、かなりしばしばそうだった。 (2) 時々そうだった。 (1) めったになかった。 (0) 全くなかった。

記録日：2010年 月 日 お名前（ ）

出産日：2010年 月 日 在胎週数（ 週 日） 母の年齢：（ ）歳

児の出生時：体重（ ）g 身長（ ）cm 胸囲（ ）cm 頭囲（ ）cm

この数週間のあなたの一般的な健康についてお聞きします。以下の質問の最も当てはまる欄に○をつけて下さい。全ての質問にお答えして下さい。

この質問はずっと以前のものではなく、ここ2～3週間前から現在までの状態についてお聞きしています。

※ あなたは、ここ数週間の間に

1. 何かをするとき集中できましたか？	できた	いつもと変わらなかった	できなかった	非常にできなかった
2. 心配しすぎて眠れないことがありましたか？	なかった	いつもと変わらなかった	あった	非常にあった
3. 自分が役に立つ人間だと感じましたか？	感じた	いつもと変わらなかった	感じなかった	全く感じなかった
4. 物事を決める能力があると感じましたか？	感じた	いつもと変わらなかった	感じなかった	全く感じなかった
5. いつも緊張していましたか？	していなかった	いつもと変わらなかった	していた	非常にしていた
6. 抱えている問題を解決できないと感じましたか？	感じなかった	いつもと変わらなかった	感じた	非常に感じた
7. 日常の活動を楽しむことができましたか？	できた	いつもと変わらなかった	できなかった	全くできなかった
8. あなたが抱えている問題に立ち向かうことができましたか？	できた	いつもと変わらなかった	できなかった	全くできなかった
9. 不幸だ、憂うつだと感じましたか？	感じなかった	いつもと変わらなかった	感じた	非常に感じた
10. 自信を失いましたか？	失わなかった	いつもと変わらなかった	失った	非常に失った
11. 自分のことを価値のない人間だと感じましたか？	感じなかった	いつもと変わらなかった	感じた	非常に感じた
12. 全てのことがうまくいっていると感じましたか？	感じた	いつもと変わらなかった	感じなかった	全く感じなかった

※当てはまるものに☑をつけてください。

○職業：□有り □無し

○子どもの性別：□男児 □女児

○家族構成：□核家族 □拡大家族

○子育てをサポートしてくれる人はいますか？：□有り □無し

○今は眠れますか？：□眠れる □眠れない 睡眠時間は：約（ ）時間