

産後うつ病予測尺度-改訂版

1. 婚姻状況

1. 未婚 2. 既婚 3. 別居 4. 離婚 5. 死別 6. パートナー有り

2. 暮らし向き（経済状況）

1. ゆとりがある 2. 普通 3. くるしい

3. 自尊感情

- | | はい | いいえ |
|-----------------------------|----|-----|
| あなたは自分が好きですか。 | 1 | 2 |
| あなたは自分に価値があると思いますか。 | 1 | 2 |
| あなたは自分には良いところがたくさんあると思いますか。 | 1 | 2 |

4. 出産前のうつ

- | | はい | いいえ |
|-------------------------|----|-----|
| あなたは妊娠中にうつになったことがありますか。 | 1 | 2 |
- 「はい」の場合、いつ、どのくらい続きましたか。

()
「はい」の場合、自分のうつの重さ・軽さはどれくらいだったと思いますか。

5. 出産前の不安

- | | はい | いいえ |
|-------------------------|----|-----|
| あなたは妊娠中に不安を感じたことがありますか。 | 1 | 2 |
- 「はい」の場合、どれくらい、そのように感じましたか。

()

6. 予定していない・望んでいない妊娠

- | | はい | いいえ |
|---------------------|----|-----|
| 今回の妊娠は予定していたものでしたか。 | 1 | 2 |
| 今回の妊娠は望んでいないものですか。 | 1 | 2 |

7. 過去のうつ歴

- | | はい | いいえ |
|-------------------------------------|----|-----|
| 今回の妊娠以前に、あなたはうつになったことがありますか。 | 1 | 2 |
| 「はい」の場合、いつなりましたか。 () | | |
| 「はい」の場合、その時、医師に診てもらいましたか。 | 1 | 2 |
| 「はい」の場合、あなたのうつ症状に対し医師はなにか薬を処方しましたか。 | 1 | 2 |

8. 社会的サポート

- | | はい | いいえ |
|--|----|-----|
| パートナー
あなたはパートナーから精神的なサポートを十分受けていると感じますか。 | 1 | 2 |
| あなたはパートナーに心のうちを打ち明けられますか。 | 1 | 2 |
| あなたはパートナーから実質的なサポートを十分受けていると感じますか。(家事の手伝いや子守りなど) | 1 | 2 |
| あなたは自分に助けが必要な時、パートナーに頼れると感じますか。 | 1 | 2 |

- | | はい | いいえ |
|---|----|-----|
| 家族
あなたは家族から精神的なサポートを十分受けていると感じますか。 | 1 | 2 |
| あなたは家族に心のうちを打ち明けられますか。 | 1 | 2 |
| あなたは家族から実質的なサポートを十分受けていると感じますか。(家事の手伝いや子守りなど) | 1 | 2 |
| あなたは自分に助けが必要な時、家族に頼れると感じますか。 | 1 | 2 |

友人	はい	いいえ
あなたは友人から精神的なサポートを十分受けていると感じますか。	1	2
あなたは友人に心のうちを打ち明けられますか。	1	2
あなたは友人から実質的なサポートを十分受けていると感じますか。 (家事の手伝いや子守りなど)	1	2
あなたは自分に助けが必要な時、友人に頼れると感じますか。	1	2

9. 結婚・パートナーへの満足度	はい	いいえ
あなたは自分の結婚生活やパートナーとの生活全般について満足していますか。	1	2
あなたは現在、結婚のことやパートナーとの関係について問題を感じていますか。	1	2
あなたと配偶者・パートナーとの関係は良好ですか。	1	2

10. 生活でのストレス	はい	いいえ
現在、あなたは次のようなことで何かしらのストレスを感じていますか	はい	いいえ
経済的な問題	1	2
結婚の問題	1	2
家族の死	1	2
家族の深刻な病気	1	2
引越し	1	2
失業	1	2
転職	1	2

(産後版は以下の3項目を追加する：出産後に用いる場合)

11. 育児ストレス	はい	いいえ
あなたの子どもには何かしら健康面での問題がありますか。	1	2
あなたは赤ちゃんの授乳に関する悩みがありますか。	1	2
あなたは赤ちゃんの睡眠に関する悩みがありますか。	1	2

12. 赤ちゃんの気質	はい	いいえ
あなたの赤ちゃんはよく機嫌悪くなったり、むずかったりしますか。	1	2
あなたの赤ちゃんが泣いて困ることがよくありますか。	1	2
あなたの赤ちゃんをなだめたり、落ち着かせるのは大変ですか。	1	2

13. マタニティーブルー	はい	いいえ
産後一週間のうちに、涙がとまらなくなったり、気分的に波があったりする経験をしましたか。	1	2