

児氏名： 男 ・ 女
月 齢： 2か月 ・ 4か月

記入日： 月 日

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手エックしてみましよう。今日だけではなく、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 物事がうまくいかない時、自分を不必要に責めた。

-) はい、たいいていそうだった。
-) 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、たいいてい対処できなかった。
-) はい、いつものようにはうまく対処できなかった。
-) いいえ、たい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。

ご記入ありがとうございます。お子さんや自分自身のことなど気がかりなことがあれば遠慮なくクリニックスタッフまで声をかけてください。