

尺度名	EPDS				
下位尺度	うつ	1	2	8	9 10
	育児不安	3	4	5	6
	うつ睡眠障害	7			

Q ここ最近の1週間を振り返って あなたに当てはまる 1つを選択してください

- 選択項目
- 1 たいていそうだった
 - 2 時々そうだった
 - 3 めったになかった
 - 4 全くなかった

- 1.物事のおもしろい面が理解できなく、笑うこともできない
- 2.物事を楽しみにして待つ ということができない
- 3.物事が悪いほうへいったとき、自分を不必要に責めた
- 4.はっきりした理由もないのに不安になったり、心配になった
- 5.はっきりした理由もないのに恐怖に襲われた
- 6.することがたくさんあって大変なとき対処できなかった
- 7.不幸と感じ、眠りにくかった
- 8.突然悲しくなったり、惨め(みじめ)になった
- 9.不幸せと感じ泣けてきた
- 10.自分自身を傷つけるという考えが浮かんできた