

母氏名 _____ 実施日 年 月 日 (産後 日目)

産後の気分についておたずねします。
最近のあなたの気分をチェックしてみましよう。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。

【質問】

- 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。
() あまりできなかつた。
() 明らかにできなかつた。
() 全くできなかつた。
- 2) 物事を楽しみにして待つことができた。
() いつもと同様にできた。
() あまりできなかつた。
() 明らかにできなかつた。
() 全くできなかつた。
- 3) 物事がうまく行かない時、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、あまり時々ではなかつた。
() いいえ、全くなかつた。
- 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、そうではなかつた。
() ほとんどそうではなかつた。
() 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、めったになかつた。
() いいえ、全くなかつた。
- 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つた。
() はい、いつものようにはうまく対処できなかつた。
() いいえ、たいていうまく対処した。
() いいえ、普段どおりに対処した。
- 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、あまり時々ではなかつた。
() いいえ、全くなかつた。
- 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、あまり時々ではなかつた。
() いいえ、全くそうではなかつた。
- 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、全くそうではなかつた。
- 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。
() めったになかつた。
() 全くなかつた。

赤ちゃんへの気持ちシート

あなたの赤ちゃんや、現在の状況についてどのように感じていますか？

下の項目について今の気持ちに一番近いと感じられる表現に○を付けて下さい。

	ほとんどいつも 強くそう感じる	たまに強く そう感じる	たまに少し そう感じる	全然そう 感じない
1) 赤ちゃんをいとしと感じる。	()	()	()	()
2) 赤ちゃんのためにしないといけないことがあるのに、おろおろしてどうしていいかわからない時がある。	()	()	()	()
3) 赤ちゃんのことが腹立たしくいやになる。	()	()	()	()
4) 赤ちゃんに対して何も特別な気持ちがわからない。	()	()	()	()
5) 赤ちゃんに対して怒りがこみあげる。	()	()	()	()
6) 赤ちゃんの世話を楽しみながらしている。	()	()	()	()
7) こんな子でなかったらなあと思う。	()	()	()	()
8) 赤ちゃんを守ってあげたいと感じる。	()	()	()	()
9) この子がいなかったらなあと感じる。	()	()	()	()
10) 赤ちゃんをととても身近に感じる。	()	()	()	()
11) 赤ちゃんがなぜ泣いたり、むずかったりしているかわかる。	()	()	()	()
12) 赤ちゃんが泣いたり、むずかったりしている時、自分の感情を抑えきれなくなる。	()	()	()	()
13) イライラして赤ちゃんをつねったりたたいたりしたいと思う。	()	()	()	()
14) とても泣きやすい赤ちゃんと感じる。	()	()	()	()
15) 赤ちゃんを抱っこしづらと感じる。	()	()	()	()

その他、ご自由にお書きください。

あなたへの適切な援助を行うために、下記の質問にお答えいただければと思います。

よりあてはまるものに○をつけて下さい。

(1) あなたの体調はいかがですか？

- 1 よい 2 ふつう 3 よくない

(2) あなたの気持ちの状態はいかがですか？

- 1 よい 2 ふつう 3 よくない

(3) 今回の妊娠についてお尋ねします。

- 1 自然に妊娠した 2 治療して妊娠した

(4) 今回の妊娠を知ったときの気持ちはいかがでしたか？

- 1 うれしかった 2 どちらともいえない 3 うれしくなかった

(5) 今回の出産をしたときの気持ちはいかがでしたか？

- 1 うれしかった 2 どちらともいえない 3 うれしくなかった

(6) これまでに流産や死産、乳児期にお子さんを亡くされたことがありますか？

- 1 ない 2 ある

(7) 困った時に相談する人についてお尋ねします。

① 夫には相談することができますか？

- 1 はい 2 いいえ 3 夫がいない

② お母さん（実母）には相談することができますか？

- 1 はい 2 いいえ 3 実母がいない

③ ご主人やお母さん（実母）の他に相談できる人がいますか？

- 1 はい 2 いいえ

(8) あなたが困っているときに協力をお願いできる機関や人はいますか。

- 1 いる 2 いない

(9) 今までに心理的（精神的）な問題で、精神科（心療内科）を受診したり、カウンセラーに相談したことがありますか？

- 1 はい 2 いいえ

(10) 夫婦仲は良いと思いますか？

- 1 はい 2 どちらともいえない 3 いいえ

(11) 生活する上で、経済的な悩みがありますか？

- 1 はい 2 いいえ

(12) 元来、物事を完ぺきにこなさないと気がすまない方ですか？

- 1 はい 2 いいえ 3 どちらともいえない

(13) 元来、周囲から、自分がどう思われているか気になる方ですか？
1 はい 2 いいえ 3 どちらともいえない

(14) 元来、困ったときでも、人に頼れない（相談できない）方ですか？
1 はい 2 いいえ 3 どちらともいえない

(15) 几帳面で、義務感や責任感が強い方ですか？
1 はい 2 いいえ 3 どちらともいえない

(16) あなた自身は、子どもの頃から愛情を受けて育ったという実感がありますか。
1 はい 2 いいえ 3 どちらともいえない

(17) お子さんのいる生活が始まっていかがですか？
1 楽しい 2 どちらともいえない 3 負担・辛い

(18) あなたのお子さんは、どのようなお子さんですか？
1 育てやすい 2 よくわからない 3 育てにくい

(19) 育児をする中で、迷ったり悩んだりする事はありますか？
1 悩みはない 2 どちらともいえない 3 悩みがある

(20) 子育てをしていく上で、今の住居や環境に満足していますか？
1 はい 2 いいえ

(21) 家庭問題で、現在困っていることはありますか？あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1 困っていることはない 2 育児方針が違う 3 育児に対する協力が得にくい
- 4 不安定な収入 5 経済観念が違う 6 会話が少ない
- 7 親族とのつきあい方 8 ギャンブル問題 9 酒・薬の問題
- 10 暴力 11 失業 12 転職 13 無計画な借金
- 14 (夫・本児のきょうだい・同居者)の病気や障害 15 その他