

# 神栖市産後ケア事業質問票 (裏面にも質問があります)

回答日 平成 年 月 日  
名前 ( )

産後の気分についておたずねします。

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。

- 1 笑うことができたし、物事のおもしろい面もわかった。
  - (1) ( ) いつもと同様にできた。
  - (2) ( ) あまりできなかった。
  - (3) ( ) 明らかにできなかった。
  - (4) ( ) 全くできなかった。
  
- 2 物事を楽しみにして待った。
  - (1) ( ) いつもと同様にできた。
  - (2) ( ) あまりできなかった。
  - (3) ( ) 明らかにできなかった。
  - (4) ( ) 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。
  - (1) ( ) はい、たいていそうだった。
  - (2) ( ) はい、時々そうだった。
  - (3) ( ) いいえ、あまり度々ではなかった。
  - (4) ( ) いいえ、全くそうではなかった。
  
- 4 はっきりとした理由もないのに不安になったり、心配したりした。
  - (1) ( ) いいえ、そうではなかった。
  - (2) ( ) ほとんどそうではなかった。
  - (3) ( ) はい、時々あった。
  - (4) ( ) はい、しょっちゅうあった。

裏面に続きます。

- 5 はっきりとした理由もないのに恐怖に襲われた。
- (1) ( ) はい、しょっちゅうあった。
  - (2) ( ) はい、時々あった。
  - (3) ( ) いいえ、めったになかった。
  - (4) ( ) 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
- (1) ( ) 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できなかった。
  - (3) ( ) いいえ、たいていうまく対処した。
  - (4) ( ) 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。
- (1) ( ) はい、ほとんどいつもそうだった。
  - (2) ( ) はい、時々そうだった。
  - (3) ( ) いいえ、あまり度々ではなかった。
  - (4) ( ) いいえ、全くそうではなかった。
- 8 悲しくなったり、惨めになったりした。
- (1) ( ) 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。
  - (3) ( ) いいえ、あまり度々ではなかった。
  - (4) ( ) 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。
- (1) ( ) 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。
  - (3) ( ) ほんの時々あった。
  - (4) ( ) 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。
- (1) ( ) はい、かなりしばしばそうだった。
  - (2) ( ) 時々そうだった。
  - (3) ( ) めったになかった。
  - (4) ( ) 全くなかった。

以上です。ありがとうございました。