

こころの健康チェック票(1回目・2回目)

産後の体調を確認する大切な質問です。健診実施日の前日または当日にご記入ください。
最近のあなたの気分をチェックしてみましょう。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○をつけてください。**必ず10項目全部**にお答えください。

【受診者記入欄】

お名前 _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

<p>1. 笑うことができたし、物事のおもしろい面もわかった。</p> <p>(0) ()いつもと同様にできた。 (1) ()あまりできなかった。 (2) ()明らかにできなかった。 (3) ()全くできなかった。</p>	<p>6. することがたくさんあって、大変だった。</p> <p>(3) ()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。 (1) ()いいえ、たいていうまく対処した。 (0) ()いいえ、普段通りに対処した。</p>
<p>2. 物事を楽しみにして待った。</p> <p>(0) ()いつもと同様にできた。 (1) ()あまりできなかった。 (2) ()明らかにできなかった。 (3) ()ほとんどできなかった。</p>	<p>7. 不幸せな気分なので、眠りにくかった。</p> <p>(3) ()はい、ほとんどいつもそうだった。 (2) ()はい、時々そうだった。 (1) ()いいえ、あまり度々ではなかった。 (0) ()いいえ、全くそうではなかった。</p>
<p>3. 物事がうまくいかない時、自分を不必要に責めた。</p> <p>(3) ()はい、たいていそうだった。 (2) ()はい、時々そうだった。 (1) ()いいえ、あまり度々ではなかった。 (0) ()いいえ、全くそうではなかった。</p>	<p>8. 悲しくなったり、みじめになったりした。</p> <p>(3) ()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。 (1) ()いいえ、あまり度々ではなかった。 (0) ()いいえ、全くそうではなかった。</p>
<p>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。</p> <p>(0) ()いいえ、そうではなかった。 (1) ()ほとんどそうではなかった。 (2) ()はい、時々あった。 (3) ()はい、しょっちゅうあった。</p>	<p>9. 不幸せな気分だったので、泣いていた。</p> <p>(3) ()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。 (1) ()ほんの時々あった。 (0) ()いいえ、全くそうではなかった。</p>
<p>5. はっきりした理由もないのに恐怖に襲われた。</p> <p>(3) ()はい、しょっちゅうあった。 (2) ()はい、時々あった。 (1) ()いいえ、めったになかった。 (0) ()いいえ、全くなかった。</p>	<p>10. 自分自身を傷つけるという考えが浮かんできた。</p> <p>(3) ()はい、かなりしばしばそうだった。 (2) ()時々そうだった。 (1) ()めったになかった。 (0) ()全くなかった。</p>