

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○を付けてください。必ず10項目全部に答えてください。

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は、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。