



霧島市

産後のお母さんの気持ち質問票



霧島市では、産後のお母さんへのサポートをさせていただくために、アンケートを実施しています。このアンケートは個人情報として取扱い、プライバシー保護に努めますので安心してご記入ください。

産婦健診(およそ産後1か月頃)を受診される際に記入し、産婦人科に提出してください。

霧島市 すこやか保健センター

★下記をご記入してから、アンケートの回答をお願いします。

記入日 : 年 月 日

お子さんのお誕生日 : 年 月 日

お母さんのお名前 :

お子さんのお名前 :

あなたの気持ちや育児の状況について、以下の質問にお答えください。
 あてはまる答えのほうに、○をしてください。



- 1 今回の妊娠中に、おなかの中の赤ちゃんやあなたの体について、または、お産のときに医師から何か問題があると言われていましたか？
 はい ・ いいえ
- 2 これまでに流産や死産、出産後1年間にお子さんを亡くされたことがありますか？
 はい ・ いいえ
- 3 今までに心理的な、あるいは精神的な問題で、カウンセラーや精神科医師、または心療内科医師などに相談したことがありますか？
 はい ・ いいえ
- 4 困ったときに相談する人についてお尋ねします。
 ①夫には何でもうち明けることができますか？
 はい ・ いいえ ・ 夫がいない
- ②お母さんにはなんでもうち明けることができますか？
 はい ・ いいえ ・ 実母がいない
- ③夫やお母さんの他にも相談できる人がいますか？
 はい ・ いいえ
- 5 生活が苦しかったり、経済的な不安がありますか？
 はい ・ いいえ
- 6 子育てをしていく上で、今のお住まいや環境に満足していますか？
 はい ・ いいえ
- 7 今回の妊娠中に、家族や親しい方が亡くなったり、あなたや家族や親しい方が重い病気になったり、事故にあったことがありますか？
 はい ・ いいえ
- 8 赤ちゃんが、なぜむずかかったり、泣いたりしているのかわからないことがありますか？
 はい ・ いいえ
- 9 赤ちゃんを叩きたくることがありますか？
 はい ・ いいえ



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○をつけてください。

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とき、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、あまり時々ではなかった
 - () 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



あなたの赤ちゃんについて、どのように感じていますか？
以下の質問について、今のあなたの気持ちにいちばん近いと感じられる表現に○をつけてください。

	質問	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	赤ちゃんをいとおしいと感じる				
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思う				
10	赤ちゃんをととても身近に感じる				

※現在、何か気がかりなこと、困っていることがあれば自由にご記入ください。

