

# 乳児版 母親の心の健康チェックシート (MPHC)

採点方法 ① Q1 と Q2 の質問(1)から(29)に○をした値を 採点表の口に書き入れ A~F の各合計点を出します。  
 ② 個人プロフィール表の中の A~F の得点に○をして それぞれの得点をパーセンタイルに変換します。

Q1 子育てをしていて感じる幸せな気持ちについてお尋ねします。  
 1~5のあてはまる数字に○をつけて下さい。

	あてはまる数字	あてはまる数字	あてはまる数字	あてはまる数字	あてはまる数字	採点表		
						A	B	C
(1) 子どもが生まれてきて、そこにいること自体が喜びである。	1	2	3	4	5			
(2) イライラした感情のときでも子どもが見つめてくれると安心した気持ちになる。	1	2	3	4	5			
(3) 夫が育児に協力してくれることに感謝するとともに安心だ。	1	2	3	4	5			
(4) 子どもに生きる勇気をもたらしている。	1	2	3	4	5			
(5) 夫が疲れて帰ってきて、今日の子どもの様子を尋ねたり、話を傾けてくれることに感謝している。	1	2	3	4	5			
(6) 泣いているときに自分が抱っこすると泣き止むので安心する。	1	2	3	4	5			
(7) 子どもを産めたことに喜びと誇りを感じる。	1	2	3	4	5			
(8) 子どもが周囲の人にほめられたりしたときに子どもに誇りに感じる。	1	2	3	4	5			
(9) 夫婦が協力して育児している姿を子どもに見せていることに誇りを感じる。	1	2	3	4	5			
(10) 子どもそのものが希望である。	1	2	3	4	5			
(11) 子どもにかわいそうなおこなった後は特に愛情を感じる。	1	2	3	4	5			
(12) 夫を見て喜ぶ子ども、子どもを見て笑顔になる家族を見て幸せを感じる。	1	2	3	4	5			
(13) 生まれてきてくれたことに「ありがとう」を子どもに言いたい。	1	2	3	4	5			

Q2 子育てして大変だ、つらいと感じることをお尋ねします。  
 1~5のあてはまる数字に○をつけて下さい。

	あてはまる数字	あてはまる数字	あてはまる数字	あてはまる数字	あてはまる数字	採点表		
						D	E	F
(14) 育児のために睡眠不足の日々が続いている。	1	2	3	4	5			
(15) 同じ年頃の子どもの様子を知って我が子が劣っているのではと不安に思う。	1	2	3	4	5			
(16) 夫が子育てに協力的でない。	1	2	3	4	5			
(17) 育児で身体の疲れが溜まっている。	1	2	3	4	5			
(18) 子どもの性格に気がかりがある。	1	2	3	4	5			
(19) 夫は子どもよりも自分の生活を中心に考えている。	1	2	3	4	5			
(20) 子育てから解放されて息抜きできる時間が少なすぎる。	1	2	3	4	5			
(21) 子どもの知的能力に気がかりがある。	1	2	3	4	5			
(22) 夫が私の育児生活の苦勞を理解してくれない。	1	2	3	4	5			
(23) 子どもの世話で他のやりたいことができない。	1	2	3	4	5			
(24) 子どもの顔つきや容姿容貌に気がかりがある。	1	2	3	4	5			
(25) 夫の子育ては不完全で、かえって迷惑などをする。	1	2	3	4	5			
(26) 子どもの世話で自分の自由がきかないのがとてもつらい。	1	2	3	4	5			
(27) 子どもにどう接しているかわからない。	1	2	3	4	5			
(28) 夜間、育児のために何度も起きなければならなくて困っている。	1	2	3	4	5			
(29) 育児のことを考えると、漠然とした不安を覚える。	1	2	3	4	5			

## 個人プロフィール表

パーセンタイル	CHSS			パーセンタイル	CSSS		
	A 育児の喜び	B 子どもとの絆	C 夫への感謝		D 心身の疲労	E 育児不安	F 夫の支援のなさ
100	25	20	20	1	6	6	4
90	•	•	•	10	7	•	•
80	•	•	•	15	8	7	•
75	•	•	19	25	10	9	6
70	•	•	•	30	11	•	7
65	•	19	•	35	12	10	•
60	24	•	18	40	13	11	8
55	•	•	•	45	14	•	9
50	•	18	17	50	15	12	10
45	•	•	•	55	16	13	•
40	23	•	•	60	17	•	11
35	•	17	16	65	18	14	•
30	22	•	•	70	•	15	12
25	•	16	15	75	19	16	13
20	21	•	14	80	20	17	13
16	•	15	•	83	•	•	14
15	20	•	•	•	•	•	•
14	•	•	13	85	21	18	15
13	•	•	•	•	•	•	•
11	•	•	•	90	23	19	16
10	19	14	12	•	•	•	•
9	•	•	•	92	24	20	•
7	18	•	11	94	25	21	•
6	•	13	10	•	•	•	•
5	•	•	8~9	96	26	22	18
4	17	12	7	97	27	23	19
3	16	11	6	98	28	24	20
2	15	10	5	99	29	27	•
1	~14	~9	4	100	30	29	•