

産後ダンスアンケート

★産後ダンス実施前アンケート

【出産後の気持ち・精神状態について教えてください】

●気分がひどく落ち込む

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいい e)いいえ

●今まで関心があったものに対して興味がわからない

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいい e)いいえ

●いつも疲れているような気がする

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいい e)いいえ

●あまり眠れない

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいい e)いいえ

●何かに対して不安な気持ちになることがよくある

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいい e)いいえ

●いらいらする

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいい e)いいえ

●将来に対する希望がもてない

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいい e)いいえ

●集中力や記憶力が弱くなったと感じる

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいい e)いいえ

●自分を責める

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいい e)いいえ

●食欲がなくなる

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいい e)いいえ

●子供や夫に愛情を感じられない

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいい e)いいえ

★産後ダンス実施後アンケート

【産後ダンス体験前と比べた今の気持ちを教えて下さい】

●体が軽くなった

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいい e)いいえ

●心が軽くなった

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいい e)いいえ

●気持ちが明るくなった

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいい e)いいえ

●我が子が可愛いと感じる

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいい e)いいえ

●やる気が出た

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいい e)いいえ

●楽しかった

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいい e)いいえ

●夫や家族に教えたい

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいい e)いいえ

●また産後ダンスをしたいと思う

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいい e)いいえ