

## パパ限定子どもの寝かしつけ教室 10/25（土）大阪・堺市北区役所で開催 父親も「産後うつ」のリスク 赤ちゃんの夜泣き改善で家族の危機を救いたい

初めまして。私は乳幼児睡眠の専門家で、乳幼児睡眠改善サロン・ねんねブーケ代表の三橋かなと申します。  
この度、2025 年 10 月 25 日（土曜日）10:00～11:00 大阪・堺市北区役所 子育て支援課にて、プレパパ・乳幼児パパに向けた「寝かしつけの講座」を開催いたします。講座では、乳幼児が眠りやすい睡眠環境、寝かしつけ方法、夜泣き対策についてお伝えするとともに、参加者からの質問や子育ての悩みを共有する時間を設けます。



（左図 2 枚：子育て支援課で過去開催したパパ向け講座の様子） （右図：以前開催したママ向け「寝かしつけ」講座の様子）

男性の育児参加が進む中、仕事と育児の両立に悩む男性も増えています。現在、社会問題化している「産後うつ」は父親も発症リスクが母親と同程度の 11%あり（2021 年国立成育医療研究センター）、今や産後のサポートは母親だけではなく、父親にも必要です。2024 年度、過去最高の 40.5%となった男性の育児休業取得率ですが、取得期間については、およそ 4 割が 2 週間未満で（2023 年度厚生労働省調査）この短い期間で子育て環境への適応は困難な現状です。国内の夫婦 7 割以上が共働きとなる今、産後に大変な母子を身近でサポートできる父親を支える支援も必要ですが、まだ支援の手は少なく、男性は孤独になりがちです。2025 年 1 月には国も初めて自治体向けの父親支援マニュアルを公開するなど、「父親の産後うつ」対策、支援への動きは少しずつ広がってきています。

この度、パパの交流や支援活動を積極的にされている堺市北区の子育て支援担当課様とのお話の中で“夜泣き”対策の講座が開催できないかとお声がけをいただき、「寝不足の根源となる子どもの夜泣き対策や安眠方法をお伝えし、父親の孤独を解消したい」という思いから、パパが参加する寝かしつけ実践会を今回開催することといたしました。お子様をその場で実際に寝かせてみる体験や、さらにぐっすり寝るためのポイントをご紹介、パパ同士のお悩み共有の場にもなればと思っています。

私自身、産後うつと 6 年間の夜泣き経験がある 2 児の母です。自分で自分を救うために、国際資格を取得（2020 年）、現在は独立し、眠れない夜を過ごす親を救いたいと睡眠改善サロンを運営、また大学での睡眠講義・講演・相談会活動をしています。（Instagram 1 万人フォロワー、都議会議事堂講演実績あり、2500 名以上のママパパ相談実績あり）

今回のイベントを通して、パパ自身が子どもの睡眠知識を味方につけ、赤ちゃんの夜泣き改善によって夫婦で「産後うつ」を予防し、家族が当たり前に眠れる幸せを感じてほしいと願っております。大変お忙しいとは存じますが、この件につきましてご取材いただき、報道のお力でより多くの方へ届けるきっかけとしていただけたら幸いです。

### 【イベント概要】

- ◆名称：僕らが寝かせる！ねんねキャンプ
- ◆会場：大阪・堺市北区役所 子育て支援課  
（堺市北区新金岡町 5 丁 1 番 4 号/072-251-1512）
- ◆日時：2025 年 10 月 25 日（土曜日）10:00～11:00
- ◆内容：【父子限定】赤ちゃんがぐっすり眠る睡眠環境や寝かしつけ方法、夜泣き予防対策、子育ての悩み共有会
- ◆参加方法：申込不要・当日直接来場、  
持ち物：タオルやその他お子様のお世話に必要なもの

### 【お問い合わせ先】

ねんねブーケ代表 三橋かな（みつはしかな）  
広報担当：福嶋 奈々  
〒466-0804 愛知県名古屋市昭和区宮東町 344-1  
TEL：090-4788-7906  
Mail：nana.fukushima@outlook.com  
HP：<https://www.nenne-bouquet.com>  
※ 当日ご取材にお越しいただけます場合は事前に上記までご連絡くださいませ。

