

地域住民参加型の「子育て支援」の仕組み構築

市町・自治体・団体



三木市

課題解決事業者①



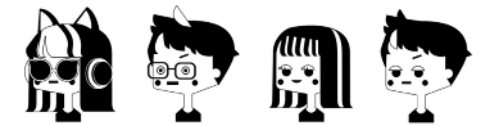
Lullaby株式会社

課題解決事業者②



株式会社セルフウイング

課題解決事業者③



CHANTO INC



CHANTO株式会社

テーマ

地域住民参加型「子育て支援」の仕組みを構築
～こどもの段階から未来を担うチェンジメーカーを育てる～

取り組みたい理由・地域課題



人口が減少することを現実として受け止め、選ばれるまちになるために、地域内
人財が活躍することで地域解決を図る仕組み構築が持続可能な未来のために必要。

SDGs11『住み続けられるまちづくり』の実現に向け、

地域人材がデジタル技術を活用しリアルに繋がり活躍する仕組みを

まちづくりのなかで実現したい。



目指したい世界

地域住民参加型「子育て支援」の仕組みを構築

課題①

夜泣きによる
子育て世帯の負担軽減

プロジェクト①



三木市の産後家庭の睡眠改善ニ
ーズ確認と支援者養成の実証

課題②

地域課題を地域人財が
解決する人財育成の
仕組みづくり

プロジェクト②



早期からのアントレ教育の必要性の普及
のためのセミナー・ワークショップ・幼
児期からのアントレ指導者育成プログラ
ムの実施

課題③

地域参加型の
「子育て支援」の仕組みの構築

プロジェクト③



リスキングによって地域内人材を育成
し、それらの人々が利用できるマッチン
グプラットフォームを構築する

取り組んだプロジェクト

夜泣きによる子育て世帯の負担軽減のための
地域住民参加型の「子育て支援」の仕組み構築



実証概要

三木市の産後家庭における「睡眠改善ニーズ」の確認と支援者養成の実証

目的

地域内人財による産前から産後までの切れ目ない支援体制の構築により「そもそも睡眠で悩まない三木市」を目指す。

ターゲット

- ・三木市内で1歳半以下の乳幼児を育てる保護者、妊娠中の方
- ・三木市内で子育て支援に携わっている
- ・携わりたい社会人

事業者のアセット

- ①ララバイアプリ
- ②CISA認定小児スリープコンサルタント
- ③CISA認定小児スリープコンサルタント資格取得コース（ウェブサイト）

市町のアセット

- ・三木市児童センター
- ・三木市児童センターや母子手帳配布窓口における子育て世帯との接点
- ・なおみ助産院・NPO法人ほっぺ等の三木市内の子育て支援施設・団体

実証①

「乳幼児睡眠習慣改善セミナー」実証

2026年1月19日(月)・2月16日(月) 10:30-12:00 三木市児童センターにて開催

生後1歳半までの乳幼児の保護者、妊娠中の方を対象に
CISA認定小児スリープコンサルタントによるセミナーと質問タイムを提供

令和7年度 児童センター 子育てセミナー

HYOGO TECH
SOLUTIONS FOR LIFE

三木市 × 夜泣き改善アプリ「ララバイ」共催

乳幼児の睡眠習慣改善セミナー
(子供の寝かしつけ・夜泣きで悩むママ・パパ必見！改善方法はあるのです！)

成長や、環境によって変化する赤ちゃんのねんねリズム。
「なかなか寝てくれない」「なかなか起きない」「夜泣きで悩んでしまおう」
「赤ちゃんの夜泣きを早く終わらせたい」「落ちこもる」
などお困りのママ・パパも多いのではないでしょうか？
今回はそんなお困りママ・パパに、CISA認定小児スリープコンサルタントが科学的知識を駆使しながら、分かりやすく解説・サポートします。

セミナー詳細

開催日時 2026年1月19日(月)・2月16日(月) 各10:30 - 11:30

申し込み締切日 各開催日とも先着順(定員になり次第締め切り)

セミナーの名称 乳幼児の睡眠習慣改善セミナー / 質問タイム

担当講師 CISA認定小児スリープコンサルタント 赤ちゃんねんねの専門家 コロ

セミナー定員 ・妊娠中の方5名
・1歳半までの乳幼児の保護者とあわせて、子育てや乳幼児の睡眠に興味がある方10名

会場 三木市児童センター (三木市福井1933-12)
問い合わせ先 三木市児童センター 0794-82-2069

セミナー監修 森田麻里子医師 (ララバイ監修医)
東海大学医学部長官助手、Chil e Health Laboratory代表、日本睡眠学会員
2019年 三木市立児童センター子育て推進委員
2022年 第3回
「乳幼児の睡眠改善」に関するセミナーを開催し、多くのママ・パパに睡眠改善のヒントを提供した。
乳幼児の睡眠改善に関するセミナー、育児に関する講演会を開催。
【監修】
「夜泣きで悩むママ・パパ必見！」ママズネット
「子育てで悩まないために」KADOKAWA



寝かしつけ支援のアプリ × スリープコンサルタント育成

「夜泣き」の悩み 市が一緒に解決

「夜泣き」の悩みを解決するために、三木市が「夜泣き改善アプリ」を開発し、子育て支援に活用している。また、CISA認定小児スリープコンサルタントを育成し、子育て支援に活用している。

「夜泣き改善アプリ」は、赤ちゃんの睡眠リズムを把握し、夜泣きを減らすためのヒントを提供する。また、CISA認定小児スリープコンサルタントは、子育て支援に活用している。

セミナー+個別相談会
1本(90分) 30万円

実証②

「CISA認定小児スリープコンサルタント」養成実証

公募・面談により決定した、三木市在住・在勤の保育士2名が養成講座を受講。

動画教材を用いたオンライン学習、3名のモニタークライアントへのコンサルテーション実習を通じ、資格取得を目指した。実証①のセミナーにもサポート参加し、学びを深めた。



科学的根拠に基づいた学びによって
お悩みに対してより具体的な
アドバイスができるようになった。
自信をもてるようになった！
(大森さん・保育士)

勉強を始めたことで、睡眠の悩みを
話してくれるママが増えた！
睡眠に悩んでいる人が、思っていた
以上にいることに気づいた。
(川久保さん・保育士)



オンライン学習

医師の講義を都度見返し、月齢や
悩みに応じたクライアントへの
対応・伝え方を磨いていきます

コンサルタント育成費
(講師：東大卒医師)
1人 30万円

定量
結果

セミナー参加25組、満足度89.5%
三木市在住の2名が実証期間内に
小児スリープコンサルタント資格を取得

満足度
89.5%

睡眠改善への
切実なニーズを実証



セミナー後、参加者の多数が
講師への個別相談を求めた。
「妊娠期に知りたかった」
「妊娠中に知れて良かった」
という声が聞かれた。

産後世帯の睡眠改善のニーズが顕在化
「個別相談」へのニーズが実証された

定性
結果

セミナーの参加者は「アクティブ層」に偏っ
ており、産後うつリスクの高い「非アクティ
ブ層」にリーチできていない可能性が高い

実証を通じ三木市の子育て支援に携わる皆さまと連携・対話



三木市児童センター
三木市健康福祉部
こども福祉課 子育て応援係
藤田様



三木市唯一の助産院
なおみ助産院

寺尾様 (助産師)・川久保様 (保育士)



子育て支援 NPO法人 ほっぺ
大森様(保育士)



産後うつリスクの高い
「非アクティブ層」へのリーチが課題

総括

産後世帯の「睡眠改善ニーズ」が顕在化した。妊娠期からの周知の重要性、更に、リアルな場での支援が行き届かない「非アクティブ層」に支援を届ける仕組み構築の必要性が確認できた。地域内で子育て支援を行う専門職のリスクリングニーズも確認できた。



期待される効果

- ・妊娠期からの「睡眠」リテラシーの向上
- ・「睡眠の悩み」が「解決可能、解決すべき悩み」と認識され、専門家への相談がしやすくなる ⇒ 産後うつリスクの低下

改善点

- ・セミナーは効果的だが、個別相談へのニーズがより高い
- ・非アクティブ層に届けるため24時間アクセス可能な支援の仕組みが必要

今年度の結果



- ・ねんねの悩み解決「個別相談」へのニーズが確認できた。
- ・「妊娠期」からの子育て・睡眠リテラシー向上へのニーズが確認できた。
- ・約半年間で三木市在住のスリープコンサルタントを2名養成できた。

2026年度
導入予定次のアクション
(2026年度)

- ・ララバイアプリによる伴走支援、「三木市子育てDXパッケージ」構築
- ・養成したコンサルタントによる三木市内での活動に加え、ふるさと納税の仕組みで、三木市から全国に提供。コンサルタントとしての実績を強化。

横展開予定

ゴールイメージ

共に創る

「育児で悩まない三木市」



- ・子育てDXの仕組み継続により、育児で悩まない三木市の実現
- ・三木市のモデルケースを全国の自治体へと横展開していく。

Lullabyは睡眠改善・子育てDXで、育児で悩まないまちづくりに伴走します

母子手帳・出生届の受け渡しのタイミングで
全員にララバイアプリを紹介（市町村コードを登録）



妊娠中に知識を得ることで
寝室環境を整える準備ができる！
産後うつ予防にも！

アプリを通じた、場所・時間の制約のない子育て伴走支援
妊娠中から乳幼児の睡眠についての知識を提供
産後、推奨される毎日の睡眠・授乳等の記録をサポート！
アプリ上で、個別に最適な寝かしつけ時間を提案

①ねんね講座動画
②ねんねお試し相談(20分)
③地域の子育て情報

ララバイアプリ内で
提供可能です



科学的根拠に
基づく知識で、
子育ての心構えが
できる

産後の睡眠・生活
リズムづくりを
伴走してもらえ

セミナー1本、個別相談人数分～ご導入可能です

乳幼児の睡眠習慣改善セミナー+相談会	1本	30万円
東大卒医師による「ねんね育児講座」動画 アプリ通知機能 ※閲覧人数100名まで	1式	120万円
個別相談20分枠（2,000円/人）	200名	40万円
コンサルタント育成料(30万円/人)	2名	60万円

コンサルタント育成に関しては、育成料を一部自己負担とする方法もございます。お気軽にご相談ください。

こんな人と話したい

- ・子育て支援を非アクティブ層まで行き届けたい自治体ご担当者様
- ・住民の健康・睡眠支援の新たな切り口・DX化を検討されている自治体ご担当者様