

🌙 夜泣きカフェ ～眠れない夜に、ひとりにしない居場所づくり～

和っ家 -WAcKA-

事業の目的

夜泣きや寝かしつけで大変な夜。

昼間の子育て支援が終わったあと、孤独や不安を抱えながら子どもと向き合っているママもいます。そんな夜の時間帯に、親子が安心して立ち寄り、食事をしたり、話をしたりしながら一緒に過ごせる居場所をつくります。

「つらい夜に、行ける場所・つながれる人がいる」

そう知っているだけでも安心できる、地域の“夜のセーフティネット”を目指します。

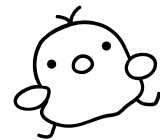
活動内容

月1回・土曜日の夜に夜泣きカフェを開催 18:30～24:00(オンライン：帰宅後～4:00)

親子でも、ママだけでも参加できます。

飲み物や軽食を楽しみながら、おしゃべりしたり、横になったり、子どもと遊んだり。親子それぞれのペースで過ごします。

希望者には、帰宅後もオンラインでつながれるサポートを実施。



やってみてわかったこと

夜だからこそ、話せることがある。

夜が深くなるにつれて、普段はなかなか人に話せないような子育ての悩みや思いが、自然と語られる場面がありました。

寝なくてもいい

普段とは違う場所で興奮したり、遊んだりするのも自然なこと。

「子どもを寝かせる場所」ではなく「寝ない夜を、親子だけで頑張らなくていい場所」でいいのではないかと感じました。

ママだけで過ごす夜も

土曜日の開催だからこそ、家族に子どもを預けて、ママ一人で参加する方も。ママ自身がほっと一息つき、誰かと話すために過ごす利用の形も見えてきました。

今後の課題

「気になる」から
「行ってみよう」へ

専門職・地域
との連携

無理なく続け
られる運営へ

これまでの活動

3/21
(土)

プレ開催(助成前)
familyCafe toiro

東近江市のカフェをお借りして、
夕食会・夜泣きカフェ・オンラインを組み合わせ初開催。
参加：親子1組+ママのみ1名



5/23
(土)

愛荘町のレンタルスペース
えちかにて開催

プレ開催の反省を踏まえ、夕食会をなくし、
夜泣きカフェとオンラインを組み合わせ開催。
参加：ママのみ(お手伝い希望者)1名

6/20
(土)

えちかにて
現地のみの開催

利用料を無料にし、お好みで飲み物と軽食を購入
しもらう形に変更して開催。
参加：親子2組+ママ2名



照明を暗めに調整し、
よりリラックスして
過ごせる環境へ！

ハーブティなど
体にやさしい飲み物を準備



子どもたちスタッフと
遊んでいるそばで、
ママが横になったり、
大人同士でゆっくり
話したりする姿も。



「この時間に、子どもと離れて大人と話せるなんて夢みたい」
「帰って興奮はしていたけれど、ずっと寝てくれた」との声も！！



7/25
(土)

えちかにて開催

前回と同じ形式で開催
参加：ママのみ(お手伝い希望者)1名

8/22
(土)

えちかにて開催

前回と同じ形式で開催
参加：0人

8/29
(土)

地域の子育て支援
イベントに出展

お客さんがのんびり休憩できる
ほっこりスペースを提供。