

日本プラ寝たリウム学会機関誌「熟睡プラネタリウム」第4号 2018年3月発行

# 熟睡プラネタリウム

## Vol.4



2017年 全国一斉「熟睡プラ寝たリウム」  
私たちの館こんなことをしています！

## ★ 札幌市青少年科学館

【開催日】12月2日(土)・3日(日) 12:55~13:25

【参加人数】318名

【熟睡率など】・熟睡証明書を持ちかえられた方30%  
・完徹証明書を持ちかえられた方70%

【内容】

- ・当館イベント「プラネタリウム祭り」の中の1企画として実施した。
- ・投影開始前には、周りの人の眠りを妨げないように、携帯電話の電源を切り、子どもが騒いだり泣いたりしたらご退場いただくように伝えておいた。
- ・日の入りから18時30分の空まで進め、夏の大三角、秋の四辺形、1等星、月（満月に近い）を紹介。間を大切に、解説はほどほどにするようにした。
- ・満天へ移行した後は、月は出ないようにし、解説なしの時間を数分取った。
- ・ポインターやスライドは使わないようにして投影を進めた。
- ・BGMは穏やかな曲調のものをを選び、解説をせずに星空と音楽を楽しんでいただく時間を5分程度とった。
- ・退場時に、寝てしまった人、眠りかけてしまった人には「熟睡証明書」、寝なかった方には「完徹証明書」を配布した。
- ・年齢を限定せず日中の企画としたため、子どもの入場者が多く、うるさかったというアンケートの声があった



## ★ 釧路市子ども遊学館

【開催日】11月23日(木・祝) 16:00~16:45

【参加人数】75名

【熟睡率など】・完徹23名・ウトウト34名・熟睡18名

【内容】

11月23日正午から24日日出1時間後まで時間を進める中で、釧路の空を生解説。

夏、秋、冬、春のそれぞれの星座が見える時刻で日周運動を止め、ポインターと星座絵のみで、季節の星の見つけ方や星座について解説。惑星が見えた場合はそれについても触れた。

リラックスしていただくために、アロマを使用。暖房も通常より少し暖かく設定。



## 北網圏北見文化センター

【開催日】11月23日(木・祝) 4回投影・各90分  
【参加人数】98名  
【熟睡率など】・熟睡 20名・うとうと47名・完徹24名

## なよろ市立天文台

【開催日】11月23日(木・祝)  
【参加人数】90名  
【熟睡率など】・熟睡14名・うとうと34名・完徹7名  
【内容】



昨年とは違い、1回目を小学校低学年以下の子と保護者向けの親子回とし、2回目・3回目を一般回とした。「プラ寝たリウム」部分は、プラネタリウムの部屋の中に香りを出したり、眠くなるような音楽をかけながら一晩の星の動きを40分ぐらいで投影する。語りも最小限にすることで、来ていただいたお客様に寝ていただく。親子回は前半にプラネタリウムの中での読み聞かせ、後半は親子での「プラ寝たリウム」とした。ただし、飽きたり静かにしていられない子のために、レクチャールームで読み聞かせ会による、企画を準備した。（実際には皆プラネタリウム内ですごした）

一般回では、開始前に播本名寄大学教授による眠りについてのミニ講演会を行った。



# プラネターリウム銀河座

【開催日】11月23日(木・祝) 15:00~16:00  
【参加人数】36名  
【熟睡率など】熟睡率：皆起きていた、、、  
【内容】

ゲストに ナレーター・フリーアナウンサー（元局アナ）の菊地信子さんを迎えて古代エチオピア家の話を今回の為にイラスト化したきわどい絵や西欧の絵画写真などで展開。古代エチオピアとは一体何処か？神話の裏にあるものは何か？を探る1時間。ナレーターである菊地さんに神話を読んでもらったり、CNNニュースキャスターだった春日館長の対話で、ライブ・ラジオのように気さくに喋ってもらったりと寝ている暇はなかったようです。

## ★ 千葉市科学館

### ● 6月父の日 熟睡プラ寝たリウム

【開催日】 6月16日(金)・17日(土)・18日(日)  
19:00~19:45

【参加人数】 108名

【内容】

睡眠導入のストレッチ、当日の星空、南半球の星空

- ・ 10分間 ストレッチ
- ・ 10分間 当日の星空解説
- ・ 10分間 熟睡タイム
- ・ 10分間 南半球の星空解説

### ● 11月 熟睡プラ寝たリウム

【開催日】 11月23日(木・祝)・25日(土)・26日(日)  
19:00~19:45

【参加人数】 12名・26名・8名

【内容】

「夜空の羊」流れ星を数えて、じっくり熟睡  
・ 40分間 満天の星と、流星群  
(ペルセウス、ふたご、しし) のみの演出

※熟睡率は、11月のほうが高かったようです。

## ★ 白井市文化センター・プラネタリウム

【開催日】 11月23日(木・祝) 13:30~14:15

【参加人数】 50名

【内容など】

流れ：11月23日の日の入 → 秋・冬・夏・春の宵  
の空 → 11月24日の日の出

内容：熟睡していただくため、音楽のみで解説者の  
トークなし。

眠れない客が退屈しないよう、季節の星座を  
ステラドームの星座線・星座名・星座柄やお  
絵かき機能を使って紹介し、解説はパワーポ  
イントで字幕を作成してドームに投影した。

番組制作にあたって留意したこと：

- ・ 一度に映す字幕の文字数と映す秒数は、少しまどろっこしいと感じる程度のペースで映すようにした。
- ・ リピーター客も多いので、紹介する星座物語は普段あまり解説していないネタを選んだ。  
(ご意見・ご感想)
- ・ とても心地よいひと時でした(市内80代男性)
- ・ 文字だけというのも面白い。言葉より文字のほうが気になって完徹(市外60代男性)
- ・ 楽しかったです。ありがとうございました(市外40代女性)
- ・ 楽しかったです。年に何回か上映してほしいです。しばしわずらわしさから離れられます。  
(市内60代女性)



## ★ 鹿沼市民文化センター

【開催日】 11月23日(木・祝) 15:00~

【参加人数】 22名

【熟睡率など】 睡眠された方は3名

【内容】

秋と冬の星座を写し、パワーポイントで解説。特集として、ボイジャー1号2号の足跡を、写真等で紹介。  
月面探査レースを動画、写真で紹介しました。寝るのがもったいないとの、ありがたいお言葉をいただきました。



【内容】

・眠たくなる星座の解説    ・満天の星空と穏やかなBGM



【内容】

熟睡ブラ寝たリウムを実施するにあたり、眠りに入る状況を考えてみました。暖かく静かで暗い空間と思いましたが、疲れていれば寝てしまうだろうと、敢えて演出は考えませんでした。通常の案内の後、電子ピアノで生演奏、日没から投影を開始しました。BGMとしてはジャズを流し、投影日夜空の9:30、22:30、日付が変わって1:30、4:30の4回、日周運動を止め星空解説へ。各時間帯に星座絵は2枚、計8枚を連動させ、通常の話ではなく星雲・星団・重星・連星・銀河団の話や簡単なHR図、更に枕草子に明月記と、雑多な話題で完徹の参加者も飽きないようにと進行、夜明けへ。声は低めに遅めに心がけたつもりです。解説者としてはタブーである沈黙の時間帯がもう少し必要だったかと感じました。



【内容】

18時からのプラネタリウム「星空散歩」において、解説と解説との間に流す音楽をいつもより、さらに、ゆったりとした音楽に替えて、寝ていただく。



【内容】

建物の耐震工事のため、7月から9か月の休館となってしまうので、当日の日の入りから日の出までの一夜と、当年度は見るができなくなる季節の星空の移り変わりを織り交ぜて、シンプルな演出の50分番組としました。日の入りから夜9時の空まで3曲を使い、星座の絵と神話などを少し語りました。そこから、真夜中の空へ移動と天の川の一周を、3曲かけて演出。夜明け前の空へ移動し、秋の星座と月の映像を、3曲使って紹介。ラスト、春をイメージする曲2曲で、春の再会を約束しての日の出で、終了しました。ゆったりめの曲とプラネタリウム動作で、眠れた人も多かったかなと感じています。

## ぐんまこどもの国児童会館

【開催日】11月23日(木・祝) 16:00~

【参加人数】39名

【熟睡率】30%

【内容】

小学生以上を対象に行った。プラネタリウムドーム内に、寝転びシートや簡易ベッドを設置。希望者には、ネックピローやブランケットなど、安眠グッズの貸出を行い、参加者各自のグッズの持ち込みも呼びかけた。50分間のプラネタリウム投影は解説なしで、ヒーリングミュージックを使用した。



## とよた科学体験館

【開催日】11月23日(木・祝) 15:00~16:00

【参加人数】84名

【熟睡率など】・熟睡35% ・徹夜15%  
・うとうと50%

【内容】

とよた科学体験館では今年で4回目の熟睡プラネタリウム。東海地方では、当館が唯一の開催館でした。枕やアイマスク、ブランケットなどを持ち込まれる方も多数。投映の前に、軽くストレッチなどもして…みなさん、寝る気満々です。「いびき席」はもちろんのこと、「ふとんエリア」も意外と人気で驚きました。

満天の星に包まれて、いつもよりゆったりとした解説と心地よい音楽が熟睡タイムへと誘います。今の時期ご覧いただける星座の説明や、そこから語り継がれる神話。そして、私たちに一番身近な天体。お月様にまつわるお話をしました。「星の話を聞くことができ、癒されて。うとうとすることができて、とても良かったです。」

「いつもプラネタリウムで寝てしまうので、堂々と寝ることができる今日の企画はとてうれしかった。」などお客さまから嬉しい感想を頂きました。



## 文化パルク城陽プラネタリウム

【開催日】11月23日(木・祝) 15:30~

【参加人数】107名

【内容】

エレクトーンの演奏と馬場精子さんの朗読：宮沢賢治「やまなし」と星座解説であなたを夢の世界へ

# 木津川市加茂プラネタリウム館

【開催日】 6月18日(日)・11月23日(木)・平成30年3月4日

各日①14:00～ ②16:00～

【参加人数】 58名

【熟睡率など】 6/18・よく眠れた14%・ウトウト57%・起きていた29%

11/23・よく眠れた27%・ウトウト66%・起きていた7%

【内容】

プラネタリウムのドームにてアロマの香りを調香し、より良い快眠を楽しんでもらう。主に大人向けの星空生解説と心地よい音楽で癒しの空間を提供。解説の中に時折英語を交え、当館ならではのオリジナル解説を演出し、「最後まで寝ない」という方も飽きずに楽しんでもらえるよう工夫している。またドームにて舞台用に空いているスペースにヨガマットを引き、大の字になって寝ころべるスペースも準備した。



**バンドー神戸青少年科学館**

【開催日】 11月23日(木・祝) 18:30 ~20:00

【参加人数】 147名

【熟睡率など】・良く眠れた55名・まあまあ眠れた39名・あまり眠れなかった8名・眠れなかった7名

【内容】

当日の神戸の星空を日の入りから日の出までゆっくりと紹介。星空を身近に感じられるよう、天文現象やギリシャ神話などを交えて解説を行い、星と音楽だけを楽しむ時間も設けた。

○日の入り（音楽のみ）

○20時22分の空 神戸の星空と満天の星空での秋の星座と古代エチオピア王家の物語

今年度は、ブルームーンや皆既月食など年始に注目していただきたい天文現象などを紹介

○20時22分→1時30分の夜空へ（音楽のみ）

## ○深夜1時30分の空 冬の星座と冬のダイヤモンド、ふたご座流星群を紹介

○1時30分→明け方4時30分の夜空へ（音楽のみ）

○明け方5時30分の空 東の空に見える春の星や二つの惑星＝火星と木星を紹介

○日の出（音楽のみ）

観覧後は、参加者に当館オリジナルの「熟睡証明書」または「完徹証明書」を進呈



## ★ 明石市立天文科学館

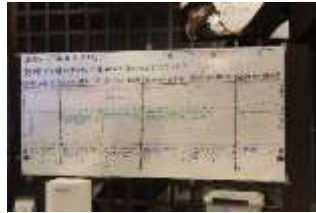
【開催日】11月23日(木・祝) ①9:50～ ②11:10～ ③13:10～ ④14:30～ ⑤15:50～ ⑥17:10～

【参加人数】899名

【熟睡率など】・熟睡15.3%・完徹53.3%・うとうと31.4%

【内容】

勤労感謝の日は、全6回すべての投影が「熟睡プラ寝たリウム」になりました。投影者のオススメの星座物語や、夜空に見える星の名前の由来、星座の歴史など、普段の投影とは少し違う、それぞれ工夫を凝らした内容で日頃お疲れぎみのみなさんを、快眠へといざないました。いつもとは違った内容だった為、「6回全て見ました」という方もいらっしゃいました。イビキが気になる人はイビキ席が用意され、「ぐっすり」「うとうと」「完徹」のアンケートを実施しMGP(Most Gussuri Planetarian)等を発表しました。



## ★ 米子市児童文化センター

【開催日】11月23日(木・祝) 19:00～19:40

【参加人数】59名

【熟睡率など】

…熟睡率はアンケートをとっていませんでしたが、「よく寝れた」「空間を楽しめた」という感想を多くいただいた。

【内容】

生解説により星空をご案内。BGMと共にゆったりとした空間を演出した。「いびき席」を設け、寝るために来た人のための空間を確保した。

## ★ 島根県立三瓶自然館サヒメル

【開催日】11月23日(木・祝)・26日(日) 14:15～15:00  
12月3日(日)・10日(日)・17日(日)・24日(日)  
13:30～14:15

【参加人数】134名

【熟睡率】35%

【内容】

星空解説の一切ないプラネタリウムとして投影。一晩で見える星空を45分間でクラシック音楽とともに楽しみいただく。お客様の中には解説を期待する方もいるので、解説がないということを初めのうちにパワーポイントの文字でご案内する。

【演出】波の音 → 「この時間は星空の解説はありません。  
満天の星たちが皆さまを夢の世界にご案内します。  
ゆっくりとおくつろぎください。」

(パワポの文字) → 夕焼けの海辺(SMG2) → 日暮れ  
→ 星空 → 夜明け

くつろぐモリアオガエル



# 岡山県の人と科学の未来館サイピア

【開催日】 11月23日(木・祝) 11:00～11:40

【参加人数】 73名

【熟睡率など】・熟睡43名・完徹24名・不明6名

【内容】

冬の星空と流星群解説30分(声とBGM)+流星群を見ながらゆったり  
10分(BGMのみ) ゆったりしたBGMとともに11月24日午前0時の光  
学の星空で解説をしました。

前半20分はオリオン座について案内しました。オリオン座を形作っている星の名前の意味やオリオンとアルテミスの神話で少ししんみりとした雰囲気づくりをしました。

オリオン座は色々な形に見立てられているという話の中では、目をつむって何に見えるのかを想像してもらい、眠りの誘導の手段としました。後半はふたご座流星群にそなえて流星群について解説しました。ショートムービーを交えながら、流れ星の正体は何か、あっという間に消えてしまうのはどうしてか、流れ星を見る時のポイントなどを簡単に話したあと、12月14日午前0時の星空に変えて、10分間程度ふたご座流星群を流してクラシックの音楽を聴きながらゆったりとする時間をつくりました。投影時間を40分間としていたため、少し寝たりない方もいらっしやったようでした。

常連のお客様のなかには、ずっと起きて星空解説を楽しんでくださった方が何人かいらっしゃいました。



## 徳島県立あすたむランド

【開催日】 11月23日(木・祝) ①10:20～11:10 ②13:00～13:50 ③15:40～16:30

【参加人数】 67名

【熟睡率など】・よく眠れた33.3%・うとうとした44.4%・眠れなかった3.7%

- ・眠かったがあえて完徹を目指した18.5%

【内容】

投映回数をこれまでの1回のみから3回に増やし実施した。

[1回目] 21個ある一等星を一晩で全て見ていく石垣島  
一等星マラソンを再現

[2回目] 西の空から始まり、南→東→北と季節の星座を丹念に紹介

[3回目] 虫の声とともに、あすたむらんどで過ごす秋の夜。暗黒物質も解説

また本家である明石市立天文科学館、および他館の工夫を参考に以下の施策も今回新たに行った。

- 1.熟睡/完徹証明書の配布
- 2.ふとん席の設置
- 3.いびきシートの設置
- 4.使い捨てスリッパの無料配布



普段は子どもの利用が多い当施設だが、今回参加された方の年齢層は幅広く、大人の利用も多く見られた。ふとん席については利用していただけると心配していたところもあったが、3回とも希望者があり、楽しんで利用いただけた様子である。

また、アンケートで「普段もこういった投映をしてほしい」という要望が数件あった。その一方で、使い捨てスリッパの配布については、当初予想ほど希望者がおらず、空振りに終わってしまった。在庫の山を抱えてしまい困っている。

## ★ 愛媛県総合科学博物館

【開催日】 11月3日(金・祝)・4日(土)・23日(木・祝)  
各日16:30~17:15

【参加人数】 91名

【熟睡率など】 ・完徹35.2%・うとうと29.6%・熟睡35.2%

【内容】

サブタイトルを「銀河鉄道に乗って」とし、「銀河鉄道の夜」や宮沢賢治の作品に登場する星座や天体を中心に、星空案内をおこなった。

【秋の星空】ペガサス座、アンドロメダ座、アンドロメダ星雲〈星めぐりの歌〉、みなみのうお座、みずがめ座、うお座

【夏の星空】わし座・はくちょう座・アルビレオ〈銀河鉄道の夜〉、こと座、リング状星雲〈シグナルとシグナレス〉、天の川、暗黒星雲、いて座、さそり座〈銀河鉄道の夜〉天の川を下って南天星座を紹介

【南天星座】くじゃく座・インディアン座・ケンタウルス座、みなみじゅうじ座〈銀河鉄道の夜〉天の川をさらに下って冬の星座を紹介

【冬の星座】オリオン座、おおいぬ座、こいぬ座、天の川がつながって環になっていることを紹介 夜明け

※音楽はヒーリングBGMを使用



## ★ 北九州市立児童文化科学館

【開催日】 11月23日(木・祝) 15:30~16:30

【参加人数】 93名

【熟睡率など】 ・熟睡22%・うとうと52%・完徹14%  
・その他10%・未回答2%

【内容】

・11月23日(木祝) 15時半~16時半開催。60分間のライブ投映。

・楽曲をメインとし、その日に見える星空だけでなく、南天の星や月の満ち欠けの様子など、さまざまな演出でゆっくりと星空を眺めていただいた。解説は通常より少なくし、ゆったりしていただく雰囲気重視の内容を投映した。



## ★ リナシティかのや

【開催日】 11月23日(木・祝)

【参加人数】 12名

【熟睡率など】 熟睡 5名・うとうと 4名・完徹 3名



## 牧志駅前ほしぞら公民館プラネタリウム

【開催日】11月24日(土) ①18:00~18:50 ②19:10~20:00

【参加人数】150名

【熟睡率】不明

いびきはほとんど聞かれませんでした、「いつの間にか眠った」「うたたねをした」「子供がぐっすり眠っていた」という声を聞くことができました。

また、星を見ているといういろいろ考えてしまい目が冴えたという方もいました。

### 【内容】

- ・毎月行われている特別無料投影の11月のテーマとして行いました。
- ・当館のプラネタリウムは乳幼児が保護者と来館することが多いために、今回の趣旨を踏まえて小学生以上(小学生は保護者同伴)としました。
- ・初めての試みで、まだ他館の『プラ寝たリウム』を見たことがなかったのですが、心身ともにリラックスできる投影を心がけました。
- ・ゆったりとした沖縄民謡を聞きながら夕焼けから満天の星へと誘い、いつもよりゆっくりとした語りと音楽、星座線は使用せずポインターといくつかの星座のみ星座絵をほんわりと出しました。今回は科学的な話は極力避け、優しい神話などを中心に解説しました。
- ・最後は、日の出前のシーンで鳥のさえずり、日の出は『パールギユントの朝』で迎えました。
- ・「手を大きく伸ばして、背伸びをしましょう」と声をかけたら多くの方が背伸びしてくれたのがうれしかったです。
- ・後日、他のイベントのアンケートに「プラ寝たリウム」をもっとやって欲しいとの声もありました。
- ・今回はブランケットやおり物を持ってくるように案内しましたが、ぬいぐるみや枕などがあるとたれて眠りやすいので次回からは案内したいと思います。
- ・日頃の投影とは違い、ゆっくりと間を置きながら話をしました。耳障りにならないように、起きている人も退屈しないようにと心がけ思ったよりも難しかったです。癒された・よかったなどのご感想を頂いたのが良かったです。



## ★ 敦賀市立児童文化センター（こどもの国）

【開催日】11月23・25・26日 15:00～15:45

【参加人数】61名

【熟睡率など】・熟睡13名・うとうと22名・完徹24名

【内容】

- 日の入 落ち葉動画 ♪星に願いを Nadia Gifford
- 薄明後、雪舞い散る動画
- 2012年11月にはどんな星座達が見えていたのでしょうか？ ♪GOOD NIGHT Nadia Gifford  
・やぎ座・ペガサス座・おひつじ座・おおぐま座・きりん座・りゅう座・うさぎ座  
※音楽に合わせてフラムスチード星座絵を出した後、眠った姿の星座絵を再表示。(星座解説はしない)
- 『星のかけら 星と人間とのつながり』延々と宇宙や生命の誕生についてお経の様に語る。  
※2013年2月10日、三重県立みえこどもの城主催の第7回プラネタリウム解説コンクール解説部門で最優秀賞を受賞した小山実美さんの作品です。著作者の承諾を得て、放映の中で再現しました。
- ダークマターハローの形成・進化(国立天文台動画)
- 微惑星から地球型惑星へ・地球型惑星の出来かた
- まとめ 私たちがこうして地球上で生きている事は、奇跡的な事ですし、宇宙からの光を感じて星を観察する事で、私たちは何故、生まれてきたのかを探る事と一緒にのかもしれません。
- オーロラダンス(ご挨拶)2017 動画
- 日の出

## ★ 福井県児童科学館

【開催日】11月23日(木・祝)

【内容】

平成29年11月23日(木・祝)17:00～当館では7回目の大人のための熟睡「プラ寝たリウム」を開催。例年どおり、大人が対象(高校生以下の入場は不可)、観覧料500円。定員はゆったりと見ていただけるよう150名(座席数225)に設定。ただ週末に開催する大人のためのプラネタリウムと期日が近かったせいか参加者は63名と今年は少なめでした。

投影時間は1時間。星空解説は初の男性職員が担当しました。心身をリラックスさせる効果があるというアロマを焚き、「四葉〜ヒーリング・ピアノ・セレクション」より選曲した音楽をBGMに、星座絵、星座線だけで、秋の星座から冬の星座とそれにまつわる神話などを紹介。映像やポインターは使用しませんでした。大人たちの普段の疲れを癒すべく、星空の下、静かな語り部に香りと音楽を楽しむ時間を演出しました。スタッフは全員おそろいのパジャマを着用しドームへご案内。いびき席エリア完備。ブランケットはひとり何枚使っていただいても可。そのままひざ掛けとして、また丸めて枕や腰当てとして使う方も多かったです。アンケートでは、よく眠れたという方が29%、まあまあ眠れたという方が51%と8割の快眠に成功！眠りたくなかった方が18%、眠れなかった方が2%という結果でした。

感想には「偶然ポスターを見て知ったので、周知が進めば利用者はもっと増えると思います。純粋に星を見るだけのプログラム(今回のような)はもっと欲しいです。(30代男性)」「アロマの香りも良く本当にリラックスできた(40代女性)など、嬉しい声をたくさんいただき、来年もやるぞ!と意気込みましたが、来年は23日が金曜日・・・どうしよう。。。



今夜の星空をベースになるべく解説は控えめに（10分程度）、寝やすい音楽（ヒーリング系）を中心に投映。解説は当センターの毛利が行いました。浸透してきたのか年々参加者が増え、今年は100人近い参加者がありました。なお終了後に当センターオリジナルの熟睡証明書、うとうと証明書、完徹証明書（ポストカード）を作成し配布しました。

★ 石川県柳田星の観察館「満天星」

今回の熟睡プラ寝たリウムは11月23日の14:00と16:00の2回実施しました。秋と冬に見える星座の生解説を50分間たっぷり行いました。BGMはゆったりとしたピアノの曲を流しました。2回で41名の方にご参加いただきました。アンケートでは半数以上が熟睡またはうとうとと答えているので、プラネタリウムの中でくつろいでいただけたと思います。

 **黒部市吉田科学館**

※当館のプラネタリウムには全国的に見ても珍しい座席タイプとして、寝転がって星を見ることができるシート（芝シート）が4枡あり。

## 富山市科学博物館

【開催日】11月23日(木・祝) 15:45~16:25

【参加人数】186名

【熟睡率など】・熟睡31名・うとうと73名・完徹59名・途中退出4名・不明2名

【内容】

よく眠ってもらえるよう、会場では、いびき席の設置やブランケットの積極的な配布を行いました。また終了後に熟睡証などを参加者に渡しました。事前に枕の持ち込みOKといった広報を行った結果、新聞などで広く取り上げられ枕を持ち込むお客さんが多く見られました。投映では、日没から今夜9時の空、そして夜明け、と普段の投映と似たようなスタイルでしたが、BGMはヒーリング系のものを使用し、全ての解説をポインター無しで行いました。解説内容については、見えている星の数を、羊を数えるようにひとつ、ふたつ、とうとうと数えてみたり、月のマリウス丘の縦孔について数字を多めに出して紹介したり、くじら座ミラの変光周期を紹介したり、普段の投映ではあまり触れないような内容で、学芸員が今気になっていることを語りました。完徹が59人出てしまった原因の一つとして、話しているうちに解説員自身が楽しくなってきたことが考えられます。来年はもっと快眠を誘えるよう工夫したいです。



## 大崎生涯学習センター

【開催日】7月22日(土) 16:15~17:30、11月23日(木・祝) 16:15~17:30

【参加人数】120名

【熟睡率】・7/22 34.2% ・11/23 30.0%

【内容】

11月23日の全国一斉開催の企画ですが、統一サブタイトルがなかったので、独自に「～宇宙旅行(そらたび)～」と題して実施しました。天文ボランティアが中心となって「熟睡プラ寝たリウム実行委員会」を組織し、企画、ポスター制作、広報、シナリオ作成、選曲、ナレーション、プラネタリウム操作、星空ティールーム(ドリンクサービス及び展示コーナー)、各種証明書作成まですべてを担当しています。本番までに5回委員会を開催し、準備を進めてきました。今回はサブタイトルを受けて、月と8つ惑星の他、冬の星空で見られる星の一生をめぐる内容でシナリオ制作しました。当日は、15時より受付を開始し、星空ティールームで、お茶やお菓子(お煎餅、チョコレート)、BGMの他、過去のアンケートより抜粋した熟睡のコツを展示し、開演前にくつろいでいただきました。開場後、希望の座席(熟睡席、完徹席、ファミリー席、いびき席)に座っていただき、定刻開演。初めにミニ講演として、菅原恭子さんを講師に、漢方養生の視点からみた心地よい眠りについての講話をいただきました。続いて、シナリオに沿ってプラネタリウムによるリラクゼーション投影を行い、8惑星や冬の星空を宇宙旅行でめぐりながらナレーションし、オルゴール曲を中心としたBGMとともに楽しんでいただきました。終了後、オリジナルの熟睡・完徹証明書の他、参加者全員に記念イラスト(ポスターと同じデザイン)を渡し、星空ティールーム第二部で余韻に浸りながら、アンケートを実施しました。



- 1.札幌市青少年科学館：北海道 12/2,3
- 2.釧路市こども遊学館：北海道 11/23
- 3.北網圏北見文化センター：北海道 11/23
- 4.なよろ市立天文台：北海道 11/23
- 5.プラネタリアム銀河座：東京都 11/23
- 6.千葉市科学館：千葉県 11/23,25,26
- 7.白井市文化センター・プラネタリウム：千葉県 11/23
- 8.銚子市青少年文化会館：千葉県 11/23
- 9.鹿沼市民文化センター：栃木県 11/23
- 10.さいたま市青少年宇宙科学館：埼玉県 11/23
- 11.さいたま市立岩槻児童センター：埼玉県 11/26
- 12.さいたま市宇宙劇場：埼玉県 11/23
- 13.埼玉県熊谷市立文化センタープラネタリウム館：埼玉県 6/24日
- 14.月光天文台：静岡県 11/23
- 15.ぐんまこどもの国児童会館：群馬県 11/23
- 16.とよた科学体験館：愛知県 11/23
- 17.文化パーク城陽プラネタリウム：京都府 11/23
- 18.木津川市加茂プラネタリウム館：京都府 11/23
- 19.バンドー神戸青少年科学館：兵庫県 11/23
- 20.明石市立天文科学館：兵庫県 11/23
- 21.米子市児童文化センター：鳥取県 11/23
- 22.島根県立三瓶自然館サヒメル：島根県 11/23,26,12/3,10,17,24
- 23.岡山県生涯学習センター 人と科学の未来館サイピア：岡山県 11/23
- 24.徳島県立あすたむらんどプラネタリウム：徳島県 11/23
- 25.愛媛県総合科学博物館：愛媛県 11/3,4,23
- 26.北九州市立児童文化科学館：福岡県 11/23
- 27.リナシティかのや：鹿児島県 11/23
- 28.那覇市牧志駅前ほしぞら公民館：沖縄県 11/24
- 29.敦賀市こどもの国：福井県 11/23,25, 26
- 30.福井県児童科学館：福井県 11/23
- 31.いしかわ子ども交流センター：石川県 11/23
- 32.石川県柳田星の観察館「満天星」：石川県 11/23
- 33.黒部市吉田科学館：富山県 11/23
- 34.富山市科学博物館：富山県 11/23
- 35.大崎生涯学習センター：宮城県 11/23



2017年度  
全国一斉「熟睡プラ寝たリウム」  
開催館



# 日本プラ寝たリウム学会

事務局

〒673-0877 兵庫県明石市人丸町 2-6

明石市立天文科学館

電話 (078)919-5000 F A X (078)919-6000

問い合わせメールアドレス：

[jyukusui-tenmon@city.akashi.lg.jp](mailto:jyukusui-tenmon@city.akashi.lg.jp)