

日本プラ寝たりウム学会機関誌「熟睡プラネタリウム」  
第5号 2019年3月発行

# 熟睡プラネタリウム

## Vol.5



2018年全国一斉  
「熟睡プラ寝たりウム」  
私たちの館こんなことしています！

## 釧路市こども遊学館

【開催日】11月23日(金・祝)

【参加人数】59名

【熟睡率】・完徹8人(13.6%)・うとうと37人(62.7%)・熟睡 14人(23.7%)

- ・平成30年11月23日の正午からスタートして、翌日の朝までの星空を解説した。
- ・夕方の方で夏の星座を紹介し、恒星時0時で秋の星空、6時で冬の星空、明け方の空で春の星座を見つけた。その日に見られる惑星なども紹介した。
- ・入場時および投影中プラネタリウム室内には、ラベンダーの香りを漂わせた。
- ・入場時、座席によって背もたれの倒れる角度が異なることを表示し、好みで選んでいただけるようにした。
- ・投影中、室温の設定はやや高めにした。
- ・音楽、解説の音量は小さめにする旨、最初にアナウンスした。
- ・また、一晩かけて四季の星座を解説する流れであることを冒頭に案内した。
- ・解説者は、パジャマを着て投影した。



## 厚岸町海事記念館 プラネタリウム室

【開催日】11月23日(金) (1回目) 13時~13時45分、(2回目) 15時30分~16時15分

【参加人数】46名

【熟睡率】

開始前にプラネタリウム室をアロマコーディネーターに調合していただいたアロマの香りで満たし、室内温度を高めにして実施。普段は事前に録音した音声と共に星座の投影を行なっていますが、今回はゆったりとしたBGMと共に、星座の生解説を行いました。熟睡プラネタリウム初開催にあたり、なるべくお客さんが気持ちよく眠れるよう、ゆったりとした口調で話すことを心がけながらの実施でした。

投影中は客席も真っ暗ですが、解説を初めて数分後には、いびきがチラホラと聞こえてきたため、少なくとも数人は無事に眠らせることができたことと安心。参加者からも好評をいただくことができたので、来年度以降も参加していけたらと思っています。



## なよろ市立天文台

【開催日】11月23日(金・祝)

【参加人数】102名

【熟睡率】熟睡10名・うとうと19名・完徹16名・無回答2

・一般の部は1回目、2回目とも播本教授による良い睡眠の取り方の講話（特に睡眠への入り方としてカフェインのとり方など）やリラクゼーションを前段行った。後段では平成30年間も間もなく終わることから、この30年間に起こった大きな天文現象をプラネタリウムで再現し、眠りを誘うような音楽とともに投影した。また、投影終了後「熟睡証明書・うとうと証明書・完徹証明書」を渡すとともに、投影した30年間の天文現象についての年表を配布した。

・親子回は、プラネタリウムの最前列の席を外し、そのスペースを利用し、銀マットとゴザを敷いて寝転がれるようにした。その上で、最初の部分は「名寄本よみ聞かせの会」の方々の協力の下、本と紙芝居の読み聞かせを行った。その後、一般の部で投影した30年間の天文現象を抜粋し、漢字に読みを付けるようにするなどして投影した。こちらも眠くなるような音楽をかけながら、この眠りを誘うようにした。

・入り口では、関連として播本教授協力のもと、手に取る飲料にどれだけのカフェインが入っているかの展示を行い、上手な睡眠のとり方についてアピールした。



## ギャラクシティまるちたいけんドーム

【開催日】11月23日(金・祝)

【参加人数】25名

【熟睡率】熟睡13%・うとうと48%・完徹39%

40分間の投影で、始めの10分程度解説を行った。その後は音楽のみの投影。

南空へ行きオーロラの投影なども実施した。お客様からの反応は良く、子供向けの施設なので 大人向けの企画はありがたいなどの意見があった。また当館には敷席があり、そちらにクッションを置いたところ、大変好評であった。完徹のお客様が多かったため、来年はより工夫したい。

～満天の星の下、穏やかなBGMとともに眠りに誘います～

全国一斉 大人のための  
**熟睡**プラ寝たりウム

会場者には  
「完徹証明書」または「熟睡証明書」  
を発行します★

2018年11月23日(金・祝)  
18:00～18:40 開場 17:50  
場所：ギャラクシティまるちたいけんドーム  
対象：16歳以上限定  
定員：100名  
申込：当日9:00より！階総合受付で  
チケットを販売（先着順）

ギャラクシティ GALAXY CITY  
〒123-0042 東京都足立区豊島 1-3-1 URL: www.galaxy-city.jp

【観覧料】大人500円、子供300円  
【食事】大人800円、子供500円  
【お土産】大人1,000円、子供500円



## プラネターリア銀河座

【開催日】11月24日（土）

【参加人数】

【熟睡率】

こちらは、11/24に希望者だけにボジョレー・ヌーボーをひと口ずつ差し上げてからの熟睡に臨みました。お代わりを3杯した人もいましたが、2/3のお客様が飲みましたが、寝た人はゼロで、寝させるテクニックはゼロです。あえてそうしていないのかもしれませんが、皆さんお楽しみになったようです。



## コスモプラネタリウム渋谷

【開催日】11月23日（金・祝）、11月24日（土）、11月25日（日）

【参加人数】

【熟睡率】23日熟睡率45%・24日熟睡率16%・25日熟睡率47%

毎年「面白い企画だなあ」と心に引っかかっていた「熟睡プラ寝たリウム」。今年はコスモプラネタリウム渋谷でもやることになりました。自慢のコスモスタッフはお客様をお迎えするためのパジャマをさっそく探し始め、星柄のパジャマがまたたくまに用意されました。

11月23日19時のイベントに合わせてお客様が列を作り、すでに満席です。あとはパジャマのスタッフがお迎えするばかり。入口にはブランケットや星型のクッションが用意されて（通常有）いますが、いつもよりも多くの方が手にされています。

波の音をBGMに薄暗い場内に吸い込まれていくお客様。

「みなさん、こんばんは。私は癒しの解説員のニックネームがありますので、本来は気を確認にもって聴いていただくのですが、今日はごゆっくり眠ってください。」いつもよりもずっとスローな語りで、案内をすると、すでに気を失っているお客様発見。

使用曲はこのイベントのために楽曲提供してくださった弟橘レイアさん。ハープとピアノ曲の美しい音色がドームに広がり、ゆっくりと太陽が沈んでいきます。

やがて満天の星空。普段でしたら秋の星空解説が入るのですが、今回は満天の星空の中に浸りながら想いを馳せていただきます。

満席にもかかわらず、不思議と温かい空気感にあふれているドーム内。時折、いびきが聞こえるも、ゆったりとした時間が過ぎていきます。満天の星をゆっくりと見上げる、この体験はなんと贅沢なのでしょう。いつもは面白い話や感動的な映像が出てくるプラネタリウムですが、ひょっとしたら自分とじっくり対話ができる、まさにお客様自身が主役になれるプラネタリウムかもしれません。

その証拠に終わったあとのお客様から素敵な笑顔をたくさんいただきました。毎日忙しく過ごしている私たちにとって、熟睡プラ寝たリウムは疲れを取り、また明日から頑張ろうと思わせてくれる素敵なイベントでした。



熟睡・完睡証明書



## 板橋区立教育科学館

【開催日】2019年2月16日(土)18:00～ 50分間

【参加人数】83名

【熟睡率】熟睡25%、うとうと50%、徹夜23%

不定期に実施しているヒーリングプラネタリウムの中の1つとしておこなった。ヒーリング音楽をBGMにポインターなしで星座絵と星座線のみで生解説を行った。

- ・睡眠の導入として深呼吸でリラックスすることからスタート

- ・日の入りから始まり、板橋の星空と満天の星で冬の星空をゆったり解説

- ・10分間の熟睡タイム（解説なし）

- ・春の星座を紹介しつつ、夜明けへ

投影後に熟睡証明書、完徹証明書のどちらか一枚をお持ち帰りいただきました。



## 千葉市科学館

【開催日】11月23日(金・祝)18:00～18:40

【参加人数】27名

【熟睡率】未調査

主に大人を対象に、40分間の投影を行った。

日没を投影しながらストレッチを行い、からだがほぐれてきた頃には満天の星空に。

その後は、オルゴールの子守唄をBGMに、ゆっくりと過ごしていただいた。

前半には随筆の朗読を5分ほど行って、眠りへといたさない、後半はナレーションなしの静かな状態を続けた。

その頃にはドームのあちこちで寝息が聞こえた。

ゆっくりお休みいただくため、星座絵等の演出は控えめにした他、西正面で日周運動をさせ、視線が上から下へ動くよう工夫した。



## 白井市文化センター・プラネタリウム

【開催日】 11月23日(金・祝) 13:30~14:15 15:00~15:45

【参加人数】 136名

【熟睡率】 ・熟睡23% ・うとうと62% ・完徹15人

11月23日の日の入 → 秋・冬・夏・春の宵の空 → 11月24日の日の出

・畳席を2か所、設けた。  
・13:30の投映だけの予定だったが、愛読者が多いミニコミ誌で報じられたことにより、お客数がドーム定員(86席)を上回った。そのため、急きょ、15:00の投映も変更し、予定の番組もプラスしつつ「熟睡」を行った。

＜番組制作にあたって留意したこと＞  
・眠りを誘う穏やかな語りと眠れない人のお得感を感じることができるトーク内容。

・イメージしたのは「ジェットストリーム」(知っている人は知っているFMラジオ番組)。



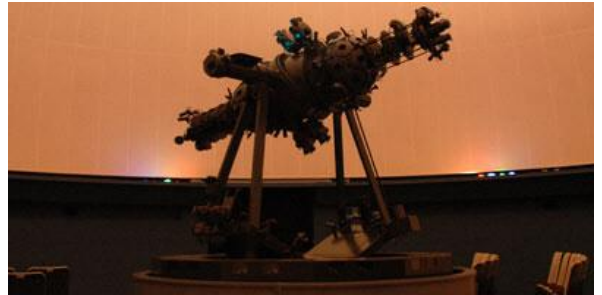
## 鹿沼市民文化センター

【開催日】 11月23日(金・祝)

【参加人数】 17名

【熟睡率】 17.6%

CD音楽を流しながら、星空をバックにパワーポイントの文字スライドで秋、冬の星空を紹介。はやぶさ2と、オウムアムアを解説。

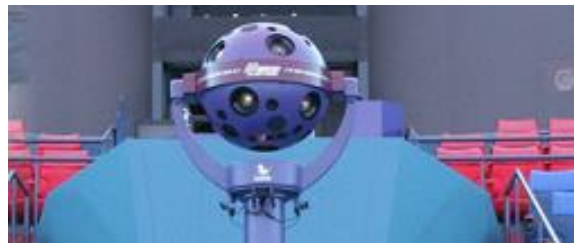


## さいたま市青少年宇宙科学館

【開催日】 11月23日(金・祝) 15:50~16:40

【参加人数】 71名

【熟睡率】 73.1%





## さいたま市宇宙劇場

【開催日】11月23日(金・祝)

【参加人数】95名

【熟睡率】寝たかどうか集計を取っていませんので把握しておりませんが、退場時に「寝てしまいました」等、多数の方からお声がけいただきました。

2018年11月23日18時より、さいたま市宇宙劇場にて「音楽にのせておくる占星術とリラクゼーション」と題し、さいたまプラネタリウムクリエイト(市民団体)が、熟睡プラ寝たリウムを上映しました。

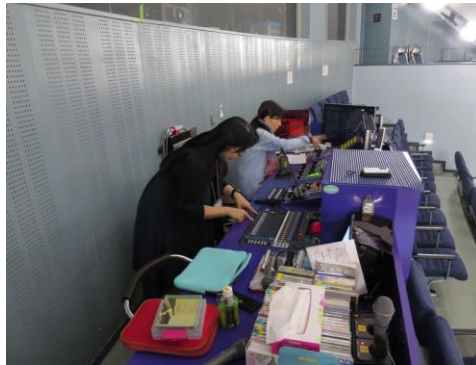
最初に、椅子の上でできる軽いストレッチと呼吸法で体を緩め、リラックス。

MCは通常の上映よりも静かに、ゆっくりと、しかし一語一語を明瞭にと心がけました。

音楽は、どこか懐かしさを感じるハンガリーの楽曲で統一。心安らぐ土着の響きを持つ歌でリラックスしていただきました。

当日の夜、ペガサスの南方に輝いていた海王星は、占星術では眠りをもたらす星と言われています。

また、古代の占星術師たちが、満月や金星にこめた想いを紹介しつつ、ペガサスやオリオンの恒星たちの名前を呪文のようにゆっくり唱えて、眠りに誘いました。最後は、日の出とともに目覚めのストレッチを行い、プラネタリウムでしかできないリラクゼーションを行いました。



## さいたま市立岩槻児童センター

【開催日】11月25日(日) 15:00~15:45

【参加人数】22名

【熟睡率】参加者の3割ほど(アンケートは未実施)

当館は23日が休館日でしたので、25日の一般投影時に実施しました。

内容は昨年度反省から、前半は解説をしましたが、後半は睡魔と戯れてもらうということで、解説なしの星空と音楽のみにしました。日没から投影を開始し、20:00頃で日周を止め、秋の夜空を20分ほど解説した後、南緯45度付近で見られる南天の星空に緯度を変えました。太陽を消しての日周運動、大小マゼラン星雲、南十字星など普段見られない夜空を見てもらい、その後再び当地に戻し夜明け終了としました。

今回は客席にマットを敷き、横になって観覧できる場所を設け、家族単位で利用していただきました。

音量が大きかった、との指摘があり反省点の一つとなりました。



## ぐんまこどもの国児童会館

【開催日】11月23日(金・祝)

①親子で楽しむヒーリングプラネタリウム ②大人のための熟睡ヒーリングプラネタリウム

【参加人数】75名

【熟睡率】①10% ②40%

①当館所有の全天周映像（オーロラ・宇宙フライトなど）の上映

前方のマルチスペースに寝転び席を設置、枕など睡眠グッズの貸出

②全天周映像「ユニバーサル・ヒーリング 美しき惑星」とプラネタリウムの星空投影

前方のマルチスペースに寝転び席とハンモック席を設置、枕など睡眠グッズの貸出



## 佐久市子ども未来館

【開催日】11月23日(金・祝) 12:35~13:20

【参加人数】25名

【熟睡率】熟睡10名・うとうと12名・眠れなかった1名

### 内 容

- ・当館プラネタリウムの一般投映の時間に被らないよう、時間を調整して開催。
- ・勤労感謝の日という事で対象を大人とし、11月23日の日の入りからゆっくりと時間を進め、翌日の日の出までの佐久の夜空を再現した。布団席を3人分用意し、熟睡して頂くために、睡眠グッズの持参や、リラックス出来る音楽をかけ、生解説はしなかった。当日見える星座を一つ一つ投映した(星座線を出してから星座絵を出す)。

### ご意見・ご感想

- ・とてもいい企画だと思いました。忙しい日常の中でゆったりとした時間を過ごす事が出来ました。
- ・日頃、星空をゆっくり見ることがないので、ゆったりと星空を見る時間を味わえてよかった。
- ・とても癒されました。どうもありがとうございました。
- ・ナレーションがもう少しあっても良かったと思う。
- ・開始時間が、1時からがいいような…。
- ・とってもよかったです。
- ・とても良かった。また来たい。
- ・音楽を変えたら良いと思う。
- ・非日常的な空間でリラックスできた。眠れない人のために流星やオーロラなどが出ると良いと思った。
- ・平日夕方（仕事帰り）の時間、などの時間帯にもやってほしかった。定期的に行われても良いのでは。アロマなどのリラックスできる香りが充満していると嬉しい。たまに流星があっても良いのでは。リラックスするために上着や荷物の置ける場所があると助かる。





# 名古屋工業大学

【開催日】11月24日(土)・25日(日)  
 【参加人数】約270名  
 【熟睡率】統計を取っていません。

実施した日の夜空を正確に自作ドームで再現しました。光ファイバーを使うことで星が明確に見えるようにしました。

ゆっくりとした音楽を流しながら、担当者が星空や星座について軽く解説を行いました。通気性の問題などから短時間の上映でしたが、来訪された方にはくつろいでいただけたと思います。



## とよた科学体験館・プラネタリウム

【開催日】11月23日(金・祝)  
 【参加人数】60名  
 【熟睡率】よく眠れた(33%)・徹夜してしまった(17%)・うとうとした(45%)

「日頃の疲れを癒していただきたい」、という思いの詰まった1度限りの特別なプログラム。豊田市の人気紅葉スポット、「香嵐渓」の景色を眺めながら、生命力あふれる自然の中でゆっくりと夜を迎えた。気が付けば紅葉はライトアップされた姿へと変化し、徐々に満天の星空へ。そして心が休まりそうな音楽の中、ゆったりと星空をめぐった。流星群や、当時話題となっていたウィルタネン彗星についても全天周の映像とともに紹介し、徹夜をしている人にも楽しんでいただけるプログラム作りを心掛けた。

また会場には「いびき席」や「布団エリア」などを用意した。やはり布団エリアは大変好評だった。入口ではアロマオイルを焚いたり、香り付きの香紙を配布したりと、よりリラックスしていただけるような雰囲気作りにも工夫した。寝袋や抱き枕を持参してくれる参加者もあり、楽しみながら参加してもらっているな、と感じられるプラ寝たリウムだった。



### 熟睡のコツ

★ 眠る前はなるべく携帯やパソコンを控えましょう  
スマートフォンなどの光・ブルーライトは脳を覚醒し、睡眠をさせる作用があります。

★ ツボ押しやストレッチなど軽い運動をしましょう  
ゆっくり深呼吸しながら肩甲骨を回すと、リラックス効果が見込めます。

百会 玉枕 百会一頭のてっぺんの中心。太陽の位置、リラックス、ストレス解消などリラックスのツボ。  
 安眠 耳の後ろ、こめかみの下。なまなまの通り筋を刺激するに効果的なツボ。

★ ツボの押し方  
両手の手の甲を併せて自分が丁度いい強さで押します。ゆっくりと押し続けて15〜20回程度繰り返します

★ 癒しの時間を大切にしましょう  
心がほっとするハーブティーを飲んだり、気持ちよく休まるアロマオイルを活用するなど、リラックスする時間をつくりましょう。

＜本日のアロマの香り＞  
 お休み前のリラクゼーションにおススメな香り。ラベンダー、オレンジ、ベルガモットをブレンドしました。

アロマオイルの調製  
 日本アロマインストラクター協会認定のアロマセラピスト・山崎美穂 監修  
 調製は山崎美穂さんによる。

熟睡プラ寝たリウムとは・・・  
 2011年11月23日(金・祝)に兵庫県明石市にある明石市立天文科学館でスタートした熟睡プラネタリウム。これが非常に好評で、再度の実施を望む声が多く寄せられました。次第に全国のプラネタリウムへと広がり、今年は全国40箇所のプラネタリウムでの一斉開催となりました。

## 富田林市すばるホール

【開催日】11月23日(金・祝)  
【参加人数】12名  
【熟睡率】不集計

11月23日の夜9時の星空解説15分、  
後半星空日周+音楽CD『聴くだけで心落ち着く眠りの為の音楽』約45分

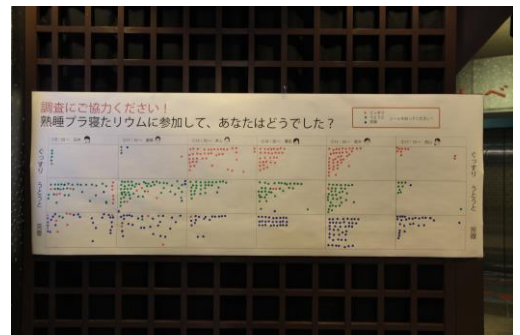


## 明石市立天文科学館

【開催日】11月23日(金・祝)  
【参加人数】929名  
【熟睡率】熟睡30%・うとうと43%・完徹27%

今年も、勤労感謝の日は、全6回の投影が「熟睡プラ寝たリウム」となりました。6名の投影者が、それぞれに、工夫を凝らして、黄道12星座（お誕生日星座）について語ったり、“眠る＝羊を数える”にかけて、おひつじ座を紹介したり、星空の下で古代ギリシヤの天文学書「ファイノメナ」を朗読したり、宇宙飛行士になった気持ちで世界の星空をめぐったり、ひとつの星（ガーネットスター）について延々語ったり、プレアデス星団（すばる）の様々なお話を紹介するなど、一般投影とは違った内容・演出で、参加者を快眠へといざないました。投影者ごとに音楽にもこだわったようです。

快眠をもとめて、あるいは、投影内容に興味をもって、何回も投影を見る参加者も、たくさんおられました。もちろん、眠ってしまった人には、「熟睡証明書」を、起きていた人には「完徹証明書」が配られました。



## 米子市児童文化センター

【開催日】11月23日(金・祝) 19:00～19:40

【参加人数】11名

【熟睡率】熟睡8名・うとうと2名・完徹1名

一部いびき席を確保し、2人利用された。「眠れた」「リラックスできた」という声を多くいただいた。

- 19:00～ 星空解説
- 19:20～ 熟睡タイム（心地よい音楽を流し、満天の星空投影）
- 19:40～ 投影終了



## 島根県立三瓶自然館サヒメル

【開催日】11月23日(金・祝)・12月の日曜日(30日を除く)計5回投影

【参加人数】145名(5回投影)

【熟睡率】熟睡した19名(13%)

今年のテーマは【四季】。

春夏秋冬の星空を45分間で投影し、その空の特徴を文字で紹介した。

「(冬)雪を呼ぶ鈍い色の雲が過ぎていくと、汚れを落として冷たく透明な冬の空が現れます…。」

という風に“星空”というより、“空”のイメージでの表現にした。

星座解説は一切なく、音楽と星空をリラックスして味わえる時間を提供した。

快眠に誘うグッズとして、膝掛けはもちろん、ネックピロー、フットレスト、スリッパを用意したが、どれも好評で数が足りないくらいだった。

また、今年はサヒメルの天体観察会でおなじみのこたつ席も用意。ひと組限定だったため軽い争奪戦が繰り広げられていた。

争奪戦は…ちょっと大げさだが、少し小走りにこたつに向かう方があった。次回、増やせたらと思う。

「寝るためだけに来た。」「寝不足なので、もっとやってくれ」とのお声もいただいた。





## 岡山県生涯学習センター・人と科学の未来館サイピア

【開催日】11月23日(金・祝)

【参加人数】54名

【熟睡率】熟睡29名・完徹19名・不明6名

昨年度40分間で実施したところ、少し短かったという声があったので、今回は1時間に延ばして行いました。「四季の星空」をテーマに、まず日の入りからはじまり、冬⇒春⇒夏⇒秋と25分程度の生解説をしました。

あまり派手な演出をしないように気を付けました。

また、通常の解説では日の入りにかかる時間(15時～21時)を90秒で設定していますが、今回は眠りの導入もかねて4分間かけてゆったりと星空(15時～0時)へと向かうようにしました。残りの30分間は、ゆっくり日周をかけながらランダムで星座を出したり桜や雪を降らせたりして、四季の星座を振り返るような演出にしました。

後半の部分では解説を控え音楽のみとしました。

前半の生解説のBGMにはヒーリング系の音楽を使い、後半部分には眠れるクラシック曲を採用しました。



## 徳島県立あすたむらんど

【開催日】11月23日(金・祝) 15:40～16:30

【参加人数】38名

【熟睡率】33.3%

あすたむらんどでは4年目の実施。手前味噌で恐縮だが、前年実施したコンテンツの出来がなかなかであったものの集客が振るわず残念に思っていたこともあり、若干の手直しを行い再度同じテーマで投映を行った。(内容は一等星マラソン)

「明石市立天文科学館で全国開催である事を知っていて、今日はたまたま所用で徳島にいたので観に来た」というお客様の来園もあった。

また、前年に大量購入した使い捨てスリッパの利用促進を図るべく積極的な呼びかけを行うも、僅か1名のみの利用にとどまった。このペースでは今世紀中に在庫を消化できない計算になるため、次年度以降も利用促進策を推し進めなければならない。



## リナシティかのや

【開催日】11月23日(金・祝)

【参加人数】10名

【熟睡率】熟睡した2名・うとうとした6名・完徹した2名

参加者10名と少なかったためにゆとりのあるスペースでくつろいでいただきました。

室内はアロマの香りの演出で、寝具グッズ持参者にはプレゼントを進呈しました。

熟睡プラ寝たリウムの説明～冬の星空の旅番組上映～星空の投影＋睡眠を誘うBGM～起床のBGMという流れで開催しました。



## 敦賀市こどもの国

【開催日】11月3日(土)

【参加人数】34名

【熟睡率】熟睡した2名・ウトウトした9名・完徹した3名・未回答20名

当館では、イベント行事内で熟睡プラ寝たリウムを開催した。入場無料。

熟睡/ウトウト/完徹に関係なく、完徹証明書を記念品として贈呈。

日入り「星に願いを」音楽＋歌詞読み上げ、投映時間は約50分。流れ星へ願い事を何度も唱えてもらい眠りを誘った。

1『星のかけら 星と人間とのつながり』 音声：小山里実氏

2『星と音 宇宙はオーケストラ』 音声：佐野このみ氏 プラネタリウム解説コンクール作品を投映。

日周運動を見ながら、紹介した作品を振り返り、

「人は星にどんな想いを馳せるの?」「貴方ならどんな想い(願い)を星に馳せるの?」

最後に、「人は何故、星に思いを馳せるの?」と語りかけ、

「考える事が面倒になったらお眠りください…。」と進めた。

人が星に思いを馳せる理由は…

地球が自転をしているから、昼や夜が毎日訪れる。 日の出を演出(覚めた所で終了。)

## 福井県児童科学館(エンゼルランドふくい)

【開催日】11月23日(金・祝)

【参加人数】68名

【熟睡率】よく眠れた22%・まあまあ眠れた43%・眠りたくなかった21%・眠れなかった14%

平成30年11月23日(金・祝)に当館では8回目となる大人のための「熟睡プラ寝たリウム」を開催しました。例年どおり、対象は大人(高校生以下の入場は不可)、観覧料は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)に設定しました。同じ週末に開催する大人のためのプラネタリウム、ファミリープラネタリウムと期日が近かったためか、参加者は68名でした。

投影時間は1時間とし、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しました。大人たちの普段の疲れを癒すべく、映像やポインターは使用せず、星空の下、静かな語り心地よい香りに包まれて音楽を楽しむ時間を演出しました。なお、スタッフは全員おそろいのパジャマを着用したり、いびき席を用意したりするなど、「熟睡してもいいですよ」という雰囲気作りを行いました。

アンケートでは、よく眠れたという方が22%、まあまあ眠れたという方が43%と約7割の方が快眠に至り、眠りたくなかった方が21%、眠れなかった方が14%という結果でした。また、「寝ていても、起きていても素敵だと思いました。(10代女性)」、「日頃の疲れがすっかりとれました。(50代女性)」、「面白い企画だ。(60代男性)」など、嬉しい声をたくさんいただきました。



## いしかわ子ども交流センター

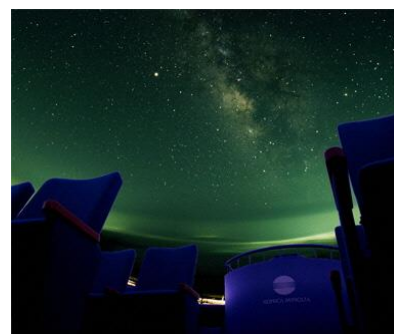
【開催日】11月23日(金・祝) 15:30~16:25

【参加人数】94名

【熟睡率】熟睡13名・うとうと44名・完徹26名・未回答11名

今回は参加証を発行しなかったため(前年度は熟睡、うとうと、完徹のポストカードを配布したためデータが抽出できましたが、今年は出口で、それぞれの枠に丸シールを貼ってもらう形にしたため、スルーされて未回答者が多くなってしまいました。(今回の大きな反省点です))

投影の方ですが、これまでは15分程度ささやくように今夜の星空の解説を入れましたが今回は解説なし、星空と音楽(ヒーリング系)をメインに時折星座絵を出す程度にしました。熟睡率が上がらないのは参加人数が多いと前後左右に他の来場者がいるとなかなかリラックスするまで時間がかかるようです。年々このプラ寝たリウム目当てに来られる方がいますので今回は1回の投映でしたが、次年度の計画も少し見直した方が(2回ないし3回投映回数が多いと分散しますので)いいかなと考えています。





## サイエンスヒルズこまつ・ひととのづくり科学館

【開催日】11月23日(金・祝) 15:50~16:30

【参加人数】77名

【熟睡率】熟睡15%・うとうと45%・完徹40%

はじめに、解説員が「眠れる作品」としてイチ推しの3D番組、『セントラルドグマ』（15分）と『コズミック・ディスカバリーズ』（15分）を連続で上映しました。

『セントラルドグマ』は宇宙の映像と違い、終始画面が明るいこと、当館であまり上映されない分野だったこと、そして3D感があることなどから、意に反してお客様、特にお子様たちを喜ばせてしまい、歓声があがって

大人がなかなか寝付けないう雰囲気になってしまいました。

その後上映された『コズミック・ディスカバリーズ』は反対に、画面が暗く、当館で見慣れた内容であったため、思惑どおりに会場全体が落ち着き、眠りに落ちるお客様もチラホラ見られました。

そこで追い討ちをかけるべく、次に当館解説員による秋の星座の解説（10分）が始まりました。

ところが、ここで予期せぬトラブルが発生！

上記2作品のナレーションは男性。そこから女性解説員の声に変った途端、異変を感じて何人かが起きてしまったのです。これは誤算でした。

しかし、やさしい星空解説とオルゴール調のBGMによって、あらたに眠りに入るお客様も多々見受けられました。

全体としては、「熟睡ぶら寝たりうむ」という企画名が、「絶対ねむらしてやる！」という挑戦にとられたのか、「絶対寝てやるもんか！」と意気込んでいるお客様が多かったこと（主にお子様）また、家族が寝てしまったお子様が、退屈に耐えられず大きな声を出したり走り回ってしまうということがあり、今後はこどもと大人で実施時刻と内容を変える必要があるという結論にいたりしました。



## 石川県柳田星の観察館「満天星」

【開催日】11月23日(金・祝) 14:00~14:50、16:00~16:50

【参加人数】33名

【熟睡率】熟睡 27%・うとうと33%・完徹40%

今回の熟睡ぶら寝たりうむは1日に2回実施しました。投影前には座ったまま出来る快眠ストレッチを参加者と一緒にを行いました。

投影内容は秋と冬の星座中心の生解説です。目に刺激となる明るいスライドや映像などは使いませんでした。BGMはゆったりとしたヒーリングミュージックを使用しました。

終了後は当館で撮影した天体写真を印刷した熟睡証明書と完徹証明書の好きな方を選んで持って帰ってもらいました。

当日は2回合わせて33名の方に参加いただきました。熟睡率は“熟睡”と“うとうと”を合わせて60%のため、ゆっくりくつろいでいただけたと思います。



## 黒部市吉田科学館

【開催日】11月23日(金・祝)

【参加人数】40名

【熟睡率】熟睡した21%・うとうとした52%・一睡もできなかった27%

- ・当日見える秋の星空や冬の星空をゆっくりと解説。
- ・音楽は心地よい音楽を職員が選曲して再生。
- ・ドーム内にリラックスできるアロマをたいた。
- ・その他：プラネタリウム開演前にハーブティのサービスを行った。

**熟睡 プラ寝たリウム**

プラネタリウムを見ながら寝てしまった一晩でことありませんか？  
 『熟睡プラネタリウム』は、その名の通り、星空の下で  
 熟睡することが目的のプラネタリウムです。  
 満天の星空に、心地よい音楽を聴きながら  
 のんびり寝てみませんか？

2018. 11.23 (金・祝)  
 18:00~19:00 (開場 17:45)

リラックスできるハーブティのサービスもございます。  
 (ハーブティは 18:00 まで、無料！ 飲み放題！ 5歳以上 1杯100円)

料 金：大人300円、高校生・大学生150円  
 対 象：大人、高校・大学生 (中学生以下の方はご遠慮ください)  
 持 物：まくら、ひざかけなど持ち込み可  
 場 所：黒部市吉田科学館 プラネタリウムドーム

黒部市吉田科学館  
 KUROBE YOSHIDA SCIENCE MUSEUM  
 〒938-0005 富山県黒部市吉田 574-1  
 TEL 0765-57-0910 FAX 0765-57-0930  
 ホームページ <http://kscm.kyokai.or.jp/>

営業時間 9:00~17:00 (11/22は18:00まで)  
 休館日 月曜日(祝日の場合は休館せず)  
 休日の曜日、休館日  
 ●本館は12月(旧暦年終)・12月31日(旧年終)・1月1日(旧年終)・1月2日(旧年終)・1月3日(旧年終)・1月4日(旧年終)・1月5日(旧年終)・1月6日(旧年終)・1月7日(旧年終)・1月8日(旧年終)・1月9日(旧年終)・1月10日(旧年終)・1月11日(旧年終)・1月12日(旧年終)・1月13日(旧年終)・1月14日(旧年終)・1月15日(旧年終)・1月16日(旧年終)・1月17日(旧年終)・1月18日(旧年終)・1月19日(旧年終)・1月20日(旧年終)・1月21日(旧年終)・1月22日(旧年終)・1月23日(旧年終)・1月24日(旧年終)・1月25日(旧年終)・1月26日(旧年終)・1月27日(旧年終)・1月28日(旧年終)・1月29日(旧年終)・1月30日(旧年終)・1月31日(旧年終)・2月1日(旧年終)・2月2日(旧年終)・2月3日(旧年終)・2月4日(旧年終)・2月5日(旧年終)・2月6日(旧年終)・2月7日(旧年終)・2月8日(旧年終)・2月9日(旧年終)・2月10日(旧年終)・2月11日(旧年終)・2月12日(旧年終)・2月13日(旧年終)・2月14日(旧年終)・2月15日(旧年終)・2月16日(旧年終)・2月17日(旧年終)・2月18日(旧年終)・2月19日(旧年終)・2月20日(旧年終)・2月21日(旧年終)・2月22日(旧年終)・2月23日(旧年終)・2月24日(旧年終)・2月25日(旧年終)・2月26日(旧年終)・2月27日(旧年終)・2月28日(旧年終)・2月29日(旧年終)・3月1日(旧年終)・3月2日(旧年終)・3月3日(旧年終)・3月4日(旧年終)・3月5日(旧年終)・3月6日(旧年終)・3月7日(旧年終)・3月8日(旧年終)・3月9日(旧年終)・3月10日(旧年終)・3月11日(旧年終)・3月12日(旧年終)・3月13日(旧年終)・3月14日(旧年終)・3月15日(旧年終)・3月16日(旧年終)・3月17日(旧年終)・3月18日(旧年終)・3月19日(旧年終)・3月20日(旧年終)・3月21日(旧年終)・3月22日(旧年終)・3月23日(旧年終)・3月24日(旧年終)・3月25日(旧年終)・3月26日(旧年終)・3月27日(旧年終)・3月28日(旧年終)・3月29日(旧年終)・3月30日(旧年終)・3月31日(旧年終)・4月1日(旧年終)・4月2日(旧年終)・4月3日(旧年終)・4月4日(旧年終)・4月5日(旧年終)・4月6日(旧年終)・4月7日(旧年終)・4月8日(旧年終)・4月9日(旧年終)・4月10日(旧年終)・4月11日(旧年終)・4月12日(旧年終)・4月13日(旧年終)・4月14日(旧年終)・4月15日(旧年終)・4月16日(旧年終)・4月17日(旧年終)・4月18日(旧年終)・4月19日(旧年終)・4月20日(旧年終)・4月21日(旧年終)・4月22日(旧年終)・4月23日(旧年終)・4月24日(旧年終)・4月25日(旧年終)・4月26日(旧年終)・4月27日(旧年終)・4月28日(旧年終)・4月29日(旧年終)・4月30日(旧年終)・5月1日(旧年終)・5月2日(旧年終)・5月3日(旧年終)・5月4日(旧年終)・5月5日(旧年終)・5月6日(旧年終)・5月7日(旧年終)・5月8日(旧年終)・5月9日(旧年終)・5月10日(旧年終)・5月11日(旧年終)・5月12日(旧年終)・5月13日(旧年終)・5月14日(旧年終)・5月15日(旧年終)・5月16日(旧年終)・5月17日(旧年終)・5月18日(旧年終)・5月19日(旧年終)・5月20日(旧年終)・5月21日(旧年終)・5月22日(旧年終)・5月23日(旧年終)・5月24日(旧年終)・5月25日(旧年終)・5月26日(旧年終)・5月27日(旧年終)・5月28日(旧年終)・5月29日(旧年終)・5月30日(旧年終)・5月31日(旧年終)・6月1日(旧年終)・6月2日(旧年終)・6月3日(旧年終)・6月4日(旧年終)・6月5日(旧年終)・6月6日(旧年終)・6月7日(旧年終)・6月8日(旧年終)・6月9日(旧年終)・6月10日(旧年終)・6月11日(旧年終)・6月12日(旧年終)・6月13日(旧年終)・6月14日(旧年終)・6月15日(旧年終)・6月16日(旧年終)・6月17日(旧年終)・6月18日(旧年終)・6月19日(旧年終)・6月20日(旧年終)・6月21日(旧年終)・6月22日(旧年終)・6月23日(旧年終)・6月24日(旧年終)・6月25日(旧年終)・6月26日(旧年終)・6月27日(旧年終)・6月28日(旧年終)・6月29日(旧年終)・6月30日(旧年終)・7月1日(旧年終)・7月2日(旧年終)・7月3日(旧年終)・7月4日(旧年終)・7月5日(旧年終)・7月6日(旧年終)・7月7日(旧年終)・7月8日(旧年終)・7月9日(旧年終)・7月10日(旧年終)・7月11日(旧年終)・7月12日(旧年終)・7月13日(旧年終)・7月14日(旧年終)・7月15日(旧年終)・7月16日(旧年終)・7月17日(旧年終)・7月18日(旧年終)・7月19日(旧年終)・7月20日(旧年終)・7月21日(旧年終)・7月22日(旧年終)・7月23日(旧年終)・7月24日(旧年終)・7月25日(旧年終)・7月26日(旧年終)・7月27日(旧年終)・7月28日(旧年終)・7月29日(旧年終)・7月30日(旧年終)・7月31日(旧年終)・8月1日(旧年終)・8月2日(旧年終)・8月3日(旧年終)・8月4日(旧年終)・8月5日(旧年終)・8月6日(旧年終)・8月7日(旧年終)・8月8日(旧年終)・8月9日(旧年終)・8月10日(旧年終)・8月11日(旧年終)・8月12日(旧年終)・8月13日(旧年終)・8月14日(旧年終)・8月15日(旧年終)・8月16日(旧年終)・8月17日(旧年終)・8月18日(旧年終)・8月19日(旧年終)・8月20日(旧年終)・8月21日(旧年終)・8月22日(旧年終)・8月23日(旧年終)・8月24日(旧年終)・8月25日(旧年終)・8月26日(旧年終)・8月27日(旧年終)・8月28日(旧年終)・8月29日(旧年終)・8月30日(旧年終)・8月31日(旧年終)・9月1日(旧年終)・9月2日(旧年終)・9月3日(旧年終)・9月4日(旧年終)・9月5日(旧年終)・9月6日(旧年終)・9月7日(旧年終)・9月8日(旧年終)・9月9日(旧年終)・9月10日(旧年終)・9月11日(旧年終)・9月12日(旧年終)・9月13日(旧年終)・9月14日(旧年終)・9月15日(旧年終)・9月16日(旧年終)・9月17日(旧年終)・9月18日(旧年終)・9月19日(旧年終)・9月20日(旧年終)・9月21日(旧年終)・9月22日(旧年終)・9月23日(旧年終)・9月24日(旧年終)・9月25日(旧年終)・9月26日(旧年終)・9月27日(旧年終)・9月28日(旧年終)・9月29日(旧年終)・9月30日(旧年終)・10月1日(旧年終)・10月2日(旧年終)・10月3日(旧年終)・10月4日(旧年終)・10月5日(旧年終)・10月6日(旧年終)・10月7日(旧年終)・10月8日(旧年終)・10月9日(旧年終)・10月10日(旧年終)・10月11日(旧年終)・10月12日(旧年終)・10月13日(旧年終)・10月14日(旧年終)・10月15日(旧年終)・10月16日(旧年終)・10月17日(旧年終)・10月18日(旧年終)・10月19日(旧年終)・10月20日(旧年終)・10月21日(旧年終)・10月22日(旧年終)・10月23日(旧年終)・10月24日(旧年終)・10月25日(旧年終)・10月26日(旧年終)・10月27日(旧年終)・10月28日(旧年終)・10月29日(旧年終)・10月30日(旧年終)・10月31日(旧年終)・11月1日(旧年終)・11月2日(旧年終)・11月3日(旧年終)・11月4日(旧年終)・11月5日(旧年終)・11月6日(旧年終)・11月7日(旧年終)・11月8日(旧年終)・11月9日(旧年終)・11月10日(旧年終)・11月11日(旧年終)・11月12日(旧年終)・11月13日(旧年終)・11月14日(旧年終)・11月15日(旧年終)・11月16日(旧年終)・11月17日(旧年終)・11月18日(旧年終)・11月19日(旧年終)・11月20日(旧年終)・11月21日(旧年終)・11月22日(旧年終)・11月23日(旧年終)・11月24日(旧年終)・11月25日(旧年終)・11月26日(旧年終)・11月27日(旧年終)・11月28日(旧年終)・11月29日(旧年終)・11月30日(旧年終)・12月1日(旧年終)・12月2日(旧年終)・12月3日(旧年終)・12月4日(旧年終)・12月5日(旧年終)・12月6日(旧年終)・12月7日(旧年終)・12月8日(旧年終)・12月9日(旧年終)・12月10日(旧年終)・12月11日(旧年終)・12月12日(旧年終)・12月13日(旧年終)・12月14日(旧年終)・12月15日(旧年終)・12月16日(旧年終)・12月17日(旧年終)・12月18日(旧年終)・12月19日(旧年終)・12月20日(旧年終)・12月21日(旧年終)・12月22日(旧年終)・12月23日(旧年終)・12月24日(旧年終)・12月25日(旧年終)・12月26日(旧年終)・12月27日(旧年終)・12月28日(旧年終)・12月29日(旧年終)・12月30日(旧年終)・12月31日(旧年終)

## 富山市科学博物館

【開催日】11月23日(金・祝) 10:00~10:45、12:30~13:15、15:45~16:30

【参加人数】431名

【熟睡率】熟睡23%・うとうと37%・完徹25%・不明15%

昨年に引き続き、当館では2度めの開催となりました。

今年も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。

昨年の投影回数は1回でしたが、今年は3回行い、それぞれ別の解説者が投影を担当したので、回ごとの熟睡率を投影終了後すぐに集計して館内に掲示したり、解説員それぞれの投影内容を事前に告知したりするなど、盛り上げの工夫も行いました。

投影内容も、音楽とともに星空を見せるため余計な解説はしないものや、数字や表を出しまで難しい授業を受けているような雰囲気作りをしたもの、ポインターを使用せずに言葉のみで星空を解説したものなど、職員それぞれが工夫を凝らしました。

アンケートでは、心地よくてよく眠れたという人がいる一方で、話を聞きたくて起きていたという声もあり、どちらも嬉しい気持ちになりました。



## 2018年度 全国一斉「熟睡プラ寝たリウム」開催館

- 1 八戸市視聴覚センター・児童科学館:青森県 11/23
- 2 釧路市こども遊学館:北海道 11/23
- 3 厚岸町海事記念館:北海道 11/23
- 4 北網圏北見文化センター:北海道 11/23、24、25
- 5 なよろ市立天文台:北海道 11/23
- 6 ギャラクシティまるちたいけんドーム:東京都 11/23
- 7 プラネターリウム銀河座:東京都 11/24
- 8 コスモプラネタリウム渋谷:東京都 11/23、24、25
- 9 板橋区立教育科学館:東京都 2019/2/16
- 10 千葉市科学館:千葉県 11/23
- 11 白井市文化センター・プラネタリウム:千葉県 11/23
- 12 鹿沼市民文化センター:栃木県 11/23
- 13 さいたま市青少年宇宙科学館:埼玉県 11/23
- 14 さいたま市宇宙劇場:埼玉県 11/23
- 15 さいたま市立岩槻児童センター:埼玉県 11/25
- 16 熊谷市立文化センター・プラネタリウム館:埼玉県 11/24
- 17 星と宇宙のミニ博物館「青星」:埼玉県 11/23
- 18 ぐんまこどもの国児童会館:群馬県 11/23
- 19 佐久市子ども未来館:長野県 11/23
- 20 名古屋工業大学:愛知県 11/24、25
- 21 とよた科学体験館・プラネタリウム:愛知県 11/23
- 22 富田林市すばるホール:大阪府 11/23
- 23 文化パルク城陽プラネタリウム:京都府 11/23
- 24 バンドー神戸青少年科学館:兵庫県 11/23
- 25 明石市立天文科学館:兵庫県 11/23
- 26 米子市児童文化センター:鳥取県 11/23
- 27 島根県立三瓶自然館サヒメル:島根県 11/23、12/2、9、16、23
- 28 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
- 29 徳島県立あすたむらんど:徳島県 11/23
- 30 北九州市立児童文化科学館:福岡県 11/23
- 31 リナシティかのや:鹿児島県 11/23
- 32 那覇市牧志駅前ほしぞら公民館:沖縄県 11/24
- 33 敦賀市こどもの国:福井県 11/3
- 34 福井県児童科学館(エンゼルランドふくい):福井県 11/23
- 35 いしかわ子ども交流センター:石川県 11/23
- 36 サイエンスヒルズこまつ ひとものづくり科学館:石川県 11/23
- 37 石川県柳田星の観察館「満天星」:石川県 11/23
- 38 黒部市吉田科学館:富山県 11/23
- 39 富山市科学博物館:富山県 11/23
- 40 大崎生涯学習センター(パレットおおさき):宮城県 11/23





# 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)