

日本プラ寝たリウム学会機関誌「熟睡プラネタリウム」
第6号 2020年4月発行

熟睡プラネタリウム

Vol.6

2019年全国一斉
「熟睡プラ寝たリウム」
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(土・祝)

【参加人数】113名

【熟睡率】・熟睡 29人(26%)・うとうと 65人(58%)・完徹 19人(17%)

※投影終了直後に挙手していただく形式で調査

2019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。

夕方の空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。その日に見られる月・惑星も紹介した。

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。

また、今回初めて、寝ころび席(5席)とイビキ席を設けた。

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

【開催日】5月24日・7月19日・11月23日・2月14日

【参加人数】合計78名(大人51名・小学生23名・幼児4名)

- 開始前にプラネタリウム室をアロマで満たし、参加者にゆったり眠ってもらうようにした。(秋のみ、アロマコーディネーター配合のアロマを使用。)
- 普段はナレーションに合わせて星座の投影を行なっているが、プラネタリウムに関しては担当者の生解説。その時期に見える星座のギリシャ神話を主に紹介しています。
- 眠るお客さんが居る一方、眠れなかったという方に感想を聞いてみると、「眠たくなるけれど、解説が面白いので寝るに寝られない」とのことであり、なかなかさじ加減が難しいです。



なよろ市立天文台

【開催日】11月23日(土・祝)

【参加人数】98名(子ども向け48人、一般50人)

【熟睡率】熟睡10名、うとうと12名、完徹6名、無回答3 (一般50名中アンケート回答31名)

一般の部は1回目、2回目とも播本教授による睡眠と健康についての講話(特に休日と平日の睡眠のとり方の違いによる弊害など)を前段行った。後段では来年がオリンピックイヤーであることから、古代オリンピックの発祥の地ギリシャにちなみ、ギリシャ神話に出てくるキャラクターの中から、オリンピックに出そうな人などの星座について、「もしオリンピック競技に出たら・・・」という観点から紹介した。

ただし、しゃべっての紹介はせず、星座の線・絵、説明文を表示するだけで紹介を行った。)音楽も眠りを誘うような曲を低音量でかけるようにした。

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内容を抜粋し、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。



八戸市視聴覚センター・児童科学館

【開催日】11月23日(土・祝)

【参加人数】35名

ヒーリングミュージックを流しながら、ゆっくりと動く星を眺める。
日周移動・方位変化などで星空の変化を楽しんでもらう。

※高校生以上の観覧がほとんど(33名)で、普段当館に来館する客層と大きく異なっていました。
このため、普段プラネタリウムを見る機会が少ない方に興味を持っていただけたと考えられます。
今後も引き続き投影を行いたいと考えております。



北村山視聴覚教育センター

【開催日】11月23日(土・祝)

【参加人数】81名

60分間の投影を3回実施した。3回のうち1回は女性限定とした。

プラネタリウム室はアロマの香りを、待合室にはハーブティーを用意し、リラックスできる環境にした。クッション、枕、タオルケットなど、リラックスできるようなものを持参するよう案内したので、参加者がそれぞれ工夫してゆったりと過ごしていた。星座絵の投影はせず、ヒーリングの音楽の中でゆっくり星を動かしながら星座の紹介や天文の歴史、天文現象について解説した。ゆっくりと落ち着いた口調を心がけた。

アンケートの「眠れた」という記入や、投影中に寝息が聞こえてきたことから、ゆっくりお休みいただけたことを確認した。多くの方が「満足」と回答しており、楽しんでいただけたようだった。女性限定の回を設定したのが好評だったので、来年度に生かしていきたい。



福島市子どもの夢を育む施設「こむこむ」

【開催日】11月23日(土・祝)

【参加人数】①A30名、B16名、②59名

【熟睡率】①A「眠れた」13名「眠れなかった」13名、B「眠れた」11名「眠れなかった」5名
②「眠れた」43名「眠れなかった」16名

●実施内容①

タイトル：みんなでシエスタ♪ お昼寝コース(親子向け)

時間：A13:30~14:15 / B15:00~15:45

内容：ゆったりとしたペースで日周をかけながら、黄道12星座のお話をしました。

BGMはよいこのおやすみCDを使用しました。

※「眠れなかった」と回答の方より、内容が素敵で眠るのがもったいなかったというコメントをいただきました。

●実施内容②

タイトル：いつも頑張っているあなたへ… 熟睡コース(大人向け)

時間：16:30~17:30

内容：お昼寝コースと同じように、ゆったりとしたペースで日周をかけながら、黄道12星座のお話をしました。

また、最後の15分間では月の形の名前について紹介しました。BGMはオルゴール編曲された楽曲を使用しています。



ぐんまこどもの国児童会館

【開催日】11月23日(土・祝)

【参加人数】合計79名(①42名、②37名)

※アンケートは実施していませんが①は予想通り熟睡している子どもはみかけませんでしたが②は寝息がたくさん聞こえてきました。

①15:00～(約30分)「みんなで選ぶ12星座物語」

こどもを対象とした特別上映、事前に人気投票(シールを貼る形式)を行い当日に発表をもって1位さそり座 2位いて座の星座物語の上映を行った。

②16:00～(約50分)「大人のための熟睡プラネタリウム」

がんばっている大人へのプレゼント!をテーマによく眠れると噂のアロマオイルで雰囲気づくりを行い簡単な睡眠を促すストレッチを行ったあと、これも睡眠に効果的といわれる音楽をBGMに星空の日周運動だけの投影を行い、夜明けにクリスタルボールの音でおきました。



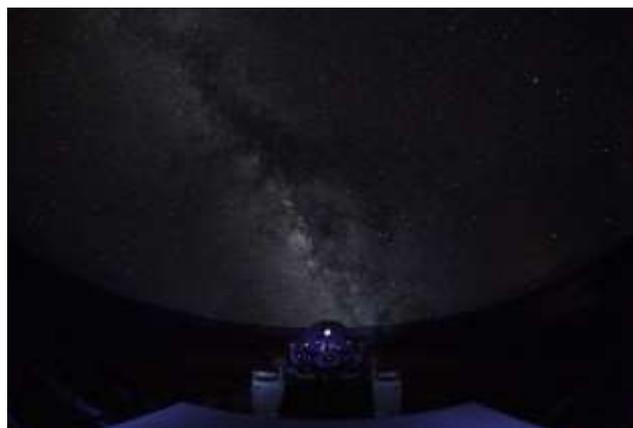
さいたま市青少年宇宙科学館

【開催日】11月23日(土・祝)

【参加人数】56人(大人34人・小人22人)

今夜の星空解説に加え、熟睡プラネタリウムイベントの紹介や睡眠のコツ等を、参加者に紹介した。

普段の投影で使用している矢印ポインター等の光を放つものの使用や迫力ある映像は極力避け、終始暗い空間にし、睡眠を促した。



さいたま市立岩槻児童センター

【開催日】11月24日(日)

【参加人数】60名(大人19人、中高生4人、児童14人、幼児23人)

投影内容は、前半では星空説明、後半は、星空と音楽を楽しんで頂きました。プラネタリウム内前列にはマットを敷き、横になれるスペースを用意しました。児童館という事なので、毎回の事ですが、眠りを誘う静かな投影は難しく、疲れている何人かの大人の方が、“まどろんでいた”状態でした。



熊谷市文化センター・プラネタリウム館

【開催日】11月23日(土・祝)

【参加人数】24名

導入曲として、「モーツァルトの子守歌」が館内に流れだす。ゆっくり、灯りがおちていく。お客様にご挨拶をしているうちにあたりは夕景に。そして、日の入り。夜8時の空で、星座紹介を、星座絵が出るのにあわせて短く解説。その後、ゆっくりと日周・緯度変化。お客様は、眠りにおちていく・・・(たぶん・・・)。その間、映像ナシ、解説員のおしゃべりナシ。番組は、約50分間で、BGMとしての音楽は、間をとりつつも途切れることなく11曲流れ、締めくくりは「ボレロ」で夜明け。全体的に、時間がゆっくりと流れるように・・・と心がけたつもりです。

終了後、「次にかかる曲が何なのか、気になって眠れず」というご意見をいただきました(笑)。



星と宇宙のミニ博物館

【開催日】 11月23日(土・祝)

【参加人数】 7名(全員が大人)



千葉市科学館

【開催日】 11月18日(月)～23日(土・祝)

【参加人数】 91名(18日 15名、19日 10名、20日 10名、21日 16名、22日 12名、23日 28名)

主に大人を対象に、40分間の投影を行った。

当日の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。

5分間程度、いくつかの星座をポインターを使わずゆっくりと簡単に紹介し、その後はナレーションなし、演出控えめの静かな状態を続けた。

眠っている方、ウトウトしている方が多い様子だったが、最後まで眠らなかった方のために日の出演出前の数分間のみ、星座絵や流星などの演出を少し多めにした。

BGMは入眠時に良いとされているヒーリング音楽を使用した。



プラネタリウム銀河座

【開催日】11月23日(土・祝)
【参加人数】33名(定員25名)
【熟睡率など】1名少し寝た

銀河座は男女2名の解説なのでまず寝られません。面白すぎることもあるかもしれません。ボジョレー・ヌーボーを一口ずつ希望者に飲んでもらい、ポ〜となったところで開始。春日館長の相手は株式会社アストロアーツの高野美南海さん。初めての解説にしては余裕たっぷり。彼女のALMA情報を分析した卒業論文研究の銀河バーストの話と、後半は、2人の解説の幼いころの宇宙に興味を持った思い出の話。解説員デビューは大成功のうちに終了。今回の「プラ寝たリウム・ポスター」のイラスト担当の「八王子さん」もいらして楽しんで頂いたようだ。靴を脱いで上がる館で床暖房が効いているので、チーク材の床には1/3のお客さんが上を向いて寝ながら星空を楽しんで頂きました。



コスモプラネタリウム渋谷

【開催日】11月23日(土・祝)・24日(日)
【参加人数】23日 79名・24日 52名
【熟睡率など】23日 熟睡証明書40枚 貫徹証明書46枚・24日 熟睡証明書34枚 貫徹証明書18枚
展示ホール無料マッサージ 30名(満席)

2019年コスモプラネタリウム渋谷の熟睡プラ寝たリウムは、昨年同様グランドハーブ奏者で歌手の弟橘レイアさんの楽曲をかけ、癒しの音楽と星、そして「癒しの星空解説員」の永田が眠りを誘う解説をおこなった。さらに今年は東日本療術師協会/東京療術学院/東療クリニックパーク様とのコラボにより、館長発案「寝まシート」を4席前売り出した。これは座席に一人マッサージ師がつき頭部、首、肩などのマッサージが星を見ながら受けることができる夢のような席である。前売り券発売と同時に瞬く間に完売した。しかし寝まシートを取れなかった方のために投影前に展示ロビーで無料10分間マッサージを受けることができるようにし、こちらも用意していた30席整理券が満席になった。

終了後、ほとんどの方が笑顔で帰られた。自分が休むためにプラネタリウムを使うというのは新しい取り組みだと思う。特に渋谷は大人が多く、今後も多くのニーズがあるに違いない。



板橋区立教育科学館

【開催日】11月23日(土・祝)

【参加人数】合計106人(①13:30~ 41人、②15:30~ 65人)

【熟睡率など】①熟睡32%、うとうと50%、徹夜14%、うとうとと熟睡の間5%
②熟睡64%、うとうと36%、徹夜9%

①ポインターなしの星空解説と癒しのBGMの時間

(流れ) 板橋の空で日の入り→板橋の星空→満天の星→解説なしの時間→日の出

- ・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しました。
- ・ポインターなしで通常の投影よりゆったりと秋の星座を中心に解説をしました。

②アロマの香りとBGMの時間(星空解説なし)

ゆっくりと日周をすすめ、星座絵や流れ星で演出をしながら日の入りから日の出までおこないました。

(アロマ) レモングラス、ベルガモット、ゼラニウム、ティートリーのブレンド

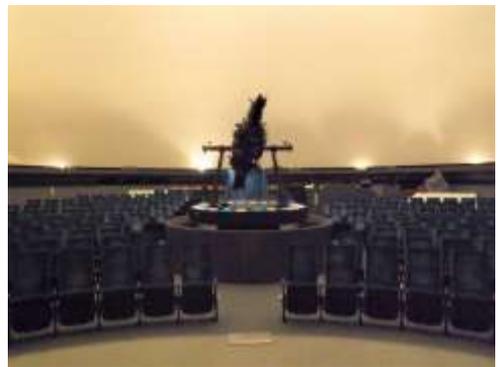
- ・小学生も来場することを予想し、万人受けする匂いをセレクトした。

(BGM) ウクレレの音楽

(流れ) 日の入り→満天の星→日の出

- ・使用しているアロマの効果について説明し、深呼吸でリラックスすることからスタートしました。

※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。



多摩六都科学館

【開催日】8月16日(金)~18日(日)・11月23日(土・祝)

【参加人数】8/16日 173人、17日 142人、18日 153人、11/23日 215人

【熟睡率など】熟睡率3割弱(自己申告性制の熟睡証明書と完徹証明書の分量から)

「星空を見せること」のみをマストにして、お客様が眠くなるような投影内容を各回の担当解説者が各々考えましたので、解説者により内容が全く異なります。

- ・レム睡眠とノンレム睡眠についての講義を入れる
- ・クラシック音楽と星空だけを見る時間を多くとる
- ・眠くなるツボや眠くなる呼吸について語り、お客様に実践してもらおう
- ・メトロノームのリズム音をドーム内でかける
- ・88星座をあいいうえお順にならべて星座を話す
- ・一年分の星空をゆっくりとめぐる...etc

上記のような内容を、星空解説の中で実演した感じですよ。



柏崎市立博物館

【開催日】11月23日(土・祝)、24日(日)

【参加人数】165名

【熟睡率】完徹42%、熟睡58%

今回、柏崎市立博物館は初めての参加でしたが、多くの方にご来場いただき、両日ともほぼ満席となりました。

●投影内容

「美しい星空をじっくり楽しみたい」という要望に応えるため、通常よりゆったりとしたBGMを使用し、夕方から翌朝までの星空を投影しました。中盤(午前0時)に、万葉集が由来となった新元号「令和」にちなみ、「日本の星と和歌」をテーマにした星空解説を行いました。柿本人麻呂の詠んだ歌や昴、源氏星、平家星など星の和名について紹介し、解説内容の一部は後日HPでも公開しました。

●演出等

数量限定でブランケットとスリッパの貸出しを行い、通常の座席の他に「いびき席」、ぬいぐるみを抱きしめながら眠りにつける「ひつじ席」を用意しました。また、投影前に注意事項と併せて「快眠の心得」や「快眠のツボ」なども紹介しました。

投影後には、「熟睡証明書」または「完徹証明書」のどちらかをお持ち帰りいただきました。



富山市科学博物館

【開催日】11月23日(土・祝)

【参加人数】212人

【熟睡率など】熟睡：23%、うとうと：47%、完徹：30%

3回、3名の解説員がそれぞれの回を担当し投影を行いました。投影終了後には例年同様、熟睡証・うとうと証明・完徹証を配布しました。例年に比べ参加人数は少なかったですが、枕を持参する人や笑いながらいびき席に座る人もおられ、和やかな雰囲気となりました。アンケートでは「リラックスできた」「またしてほしい」「いつもとちがい、罪悪感なく寝ることが出来ました。」など、好評をいただきました。来年は熟睡率を更に上げたいと思います！



サイエンスヒルズこまつ ひとつものづくり科学館

【開催日】11月23日(土・祝)

【熟睡率】①ファミリー向け 少しでも眠れた方…19人、全然寝ていない方…30人
②大人向け 少しでも眠れた…45人、全然寝ていない方…7人

当館は今年で2回目の参加です。昨年の経験から、大人の方とお子さまでは「熟睡プラネタリウム」に期待されているものが違ってくるのが分かってきました。大人の方は「気持ちよく眠れる環境」を、小学生は「寝ないことに挑戦」したくなるようなあの手この手を。(もっと小さいお子様は、退屈しない内容を・・・)

そこで今年は様々なニーズにお応えするため、

①「ファミリー向け」

退屈させないことを目標に、解説員2人の掛け合い漫才式生解説で進行。

そのかわり、おしゃべりOK・お子さまの行動は大目に見てねというスタンス。

②「大人向け」

スタッフが厳選した「眠れる」作品を2D、3D各1本ずつ上映、生解説はなし。

ほかのお客様の睡眠を妨げる行為はご遠慮いただくスタイル。

の2コースをご用意しました。全国的にも珍しい試みではないでしょうか。ご退場時に3Dメガネを使って「少しでも眠れた」または「まったく寝なかった」かを投票いただきました。



セーレンプラネット (福井市自然史博物館分館)

【開催日】11月22日(金)、23日(土・祝)

【参加人数】59名

【熟睡率】熟睡した2%、うとうとした36%、リラックスできた55%、その他4%

勤労感謝の日ということで、働く大人をターゲットに設定。

仕事帰りに立ち寄れるよう、20時の回に実施した。

初めに、座ったままでできる軽いストレッチと深呼吸を行った。

リラックスしたところで暗転、徐々に星たちを出現させ、当日の星空へ。

解説はゆっくり控えめに、星座絵や星名称などは通常の半分ほどの明るさで表示した。

いくつか星座をたどったのち、おひつじ座の結び方に注目。

他にもその星並びがあることから「羊が一匹、羊が二匹…」と眠りを誘った。

最後はBGMをかけ、日の出までゆったり星を眺めていただいた。

アンケートによると、来館者は10代~70代と幅広い年齢層であった。

熟睡率は低かったものの、「とてもよかった」「また来たい」「月一でやってほしい」というご意見が集まり、満足度は高かった様子。

またこのイベントを機に初めて

来館された方も多かった。



飯田市美術博物館

【開催日】11月23日(土・祝)

【参加人数】27人

【熟睡率など】眠れた&少し眠れた 50%

(回答16人中。その他の項目は眠れなかった、ほとんど眠れなかった)

飯田市美術博物館では、夏の疲れがでる9月頃に「ぐっすりプラネタリウム」を実施していましたが、今回はじめて「全国一斉熟睡プラ寝タリウム」に参加しました。今回は、アロマの専門家の協力を得て、アロマプラネタリウムとして企画しました。香りには、深い呼吸を促し、気持ちを休め、眠りへと誘う効果があるとされる、マツ、モミ、ヒノキ、スギなどの木々の香りとハーブのやわらかなグリーンを感じさせる香りをブレンドした天然100%の香りを使用しました。

星に関係するBGMを流しながら、当日夕方から翌朝までゆっくりと時間をすすめ、夕方の惑星や夏の星座から、秋、冬、春の星座まで、あまりしゃべりすぎにならないように簡単に紹介していきました。

今回、他館で実施されているいびき席というのを取り入れてみましたが、いびきは聞こえず、背もたれが大きく倒れるため、好評でした。

アロマの香りは非常に好評で、内容についてはよかったという感想の反面、面白くて眠れなかったという感想もあり、また次回に向けて検討したいと思っています。



とよた科学体験館

【開催日】11月23日(土・祝)

【参加人数】合計81人(大人62人、小人19人)

【熟睡率】よく眠れた(36%)、徹夜してしまった(6%)、うとうとした(54%)

日常から離れたリゾート地、ハワイ島へ向かった。海辺で聞く波の音や、心地よいハワイアンミュージックに包まれてリラクゼーションへ誘う工夫をした。降り注ぐような満天の星と、豊かな自然やそこに生息する生き物なども紹介し、非日常の世界を演出した。ハワイならではの星の呼び方や云われなどもご紹介し、物語を聞いているかのような解説を心掛けた。火山でもあるので、地球の息吹を感じられる現象等も紹介した。

またスバル望遠鏡やTMT望遠鏡が目指す“宇宙の果て”まで旅をする演出も取り入れた。宇宙の広大さを感じていただき、日常の悩みもちっぽけなことかもしれないと思えるような、明日への活力となるような時間を過ごしていただけたらという思いを込めた。

また会場には「いびき席」や「布団エリア」などを用意した。寝ころびながら星空を見上げることのできる布団エリアは大変好評だった。

ハワイ旅行を満喫していただけたら幸いだ。



向日市天文館

【開催日】 11月24日(日)
【参加人数】 28名(大半が大人)
【熟睡率など】 約50% (寝息が聞こえていた)

自然音や穏やかな音楽とともに、天体や四季の星座をゆったり紹介した。



明石市立天文科学館

【開催日】 11月23日(土・祝)・24日(日) 13:10~、15:50~
【参加人数】 1135名
【熟睡率】 熟睡22%・うとうと58%・完徹20%

明石公園でB1グランプリが開催されていたこともあり、2日間だけ18時30分まで開館延長し、プラネタリウム投影を全6回(通常時より1回増)行いました。そのうち、3回目と5回目の投影が「熟睡プラ寝たリウム」でした。いびきの心配な方用に「いびき席」を準備したり、パジャマスタイルで登場する解説者がいたり、リラックスできる音楽を流したりと、工夫を凝らして投影をしました。ぐっすり熟睡した方・うとうとした方・完徹した方とおられ、多くの方に楽しんでいただきました。



島根県立三瓶自然館サヒメル

【開催日】11月3日(日・祝)

【参加人数】62名

【熟睡率】熟睡した=50% うとうとした=21% 起きていた=29%

11月23日の勤労感謝の日は、改装工事のための休館期間に当たっていたため、一足早く11月3日の文化の日に実施しました。例年の音楽中心ではなく、今年は語りで眠ってもらうことにしました。

「一年(ひととせ)語り・黄道11星座」と題し、プラネタリウムで四季の星空を巡りながら、黄道星座と古代ギリシャでのその成り立ちをゆっくりと紹介しました。古代ギリシャ時代にはなかったてんびん座を紹介しない(だから「11星座」)など、すべての星座を平等に扱うことはしませんでした。大人向けのイベントと位置付けていたので、そこは観覧者に「大人の対応」をお願いしました。黄道星座とギリシャ神話がどう結びついたかがよく分かるような解説にしましたので、ずっと起きて聴いていても損はない内容だったと思いますが、多くの方が眠さに耐えきれず、ドーム内が安らかな寝息につつまれたという点では、熟睡プラ寝たリウムの目的が達成できたのではと思います。



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(土・祝)

【参加人数】計100名

【熟睡率など】熟睡44名、完徹50名、不明6名

昨年同様、1時間で実施しました。前半20分は星空の解説をして、そのあとは声を控えて音楽と星空や映像のみの時間にしました。今回は、起きていても癒されるように、星空をバックに焚火の映像や川が流れる映像などをドームに映し出す演出にしてみました。それに合わせて、前回まではBGMにゆったりとしたクラシックの曲を流していましたが、自然の音が流れるものを選びました。

また、声を控えた後半部分では、月にまつわる神話を字幕で紹介してみました。これについては、爆睡で全然気づかなかったという方もいれば、月のところもしっかり見ましたよ嬉しそうに言うてくださる方もいらっしゃって、どちらもうれしく思いました。人によって眠たくなる具合は様々だったようです。



高松市こども未来館

【開催日】11月23日(土・祝)

【参加人数】合計75人(大人61人・4歳～中学生13人・4歳未満(幼児) 1人)※満席となりました。

【熟睡率など】54.4% ※出口アンケート回収結果より。 ※幼児1名は熟睡。

初めての「熟睡プラ寝たリウム」への参加であったため、実際に市民からどの程度関心を寄せていただけるか、また参加して熟睡していただけるか、まずは実態を把握することを目的として企画しました。

イベント当日は、施設内の「夢みらい図書館」とコラボレーションした子ども向けの読み聞かせ投影イベントも予定されていました。

そこで、「熟睡プラ寝たリウム」では、大人のための読み聞かせで、眠れるプラネタリウム番組を企画、すぐに眠れる絵本「おやすみロジャー」(飛鳥新社)の朗読を行い、参加者に熟睡していただくという内容で計画しました。朗読のため、入場は無料としました。

当日は満席となり、残念ながら入場をお断りしたお客様もいらっしゃいました。幼児(3歳)の入場もありましたが、朗読が始まるとすぐに眠ってしまいました。早々に大人たちのいびきも聞こえてきたので、ひと安心。

「寝ずにがんばろうと思っていましたが無理でした……(笑)」などのアンケートもお寄せいただき、ステップ1としての目的は達成しました。

次回はステップ2として企画内容をさらに充実させていきたいと思います。



北九州市立児童文化科学館

【開催日】11月23日(土・祝)・24日(日)

【参加人数】123名

【熟睡率など】熟睡：37.8% (34人)、うとうと：46.7% (42人)、完徹：13.3% (12人)、その他：2.2% (2人)

・ 投映時間は15:30-16:30の約60分投映で実施した。定員270名。いびき席を最前列3列の座席に設けたところ、進んで利用されたお客様がいらっしゃった。

・ 参加記念品として参加者全員に当館の熟睡オリジナルカードを配布した。

・ 60分間のライブ投映で、JAZZや眠りの妨げにならない静かな楽曲をメインとし、様々な演出(天の川をたどる、月の満ち欠け、星の日周など)でゆったりと星空を眺めていただく構成とした。

・ 静かにご覧いただく番組であることを広報文に加え、投映冒頭にユーモアを交えた観覧マナー(物を食べながら寝ないなど)をお伝えする時間を設けた。



熊本博物館

【開催日】11月23日(土・祝)

【参加人数】140名

【熟睡率など】アンケート回答者48名中14名が熟睡、25名がうとうと、9名が完徹。

熊本博物館ではプラネタリウム解説スタッフによる50分間のライブ投影で実施しました。投影では当日(11月23日)に見える星座をゆったりと解説しながら、途中ヒーリング系の音楽やオーロラや海中などを楽しむ時間を作り、熟睡を誘いました。初めての熟睡プラネタリウム開催でしたが、来年度も引き続き開催してほしいと嬉しいお声もありました。当日はプラネタリウムのスタッフ以外の職員もパジャマ姿で接客をし、投影が始まる前から雰囲気作りを行い、お客さんにも大変好評でした。



那覇市牧志駅前ほしぞら公民館

【開催日】11月24日(日)

【参加人数】合計237人(全3回)

【熟睡率など】アンケートは実施しませんでした。眠れたという声も多くいただくことができました。

全3回 それぞれの担当者が工夫を凝らしての投影を行いました。

1回目 「音楽で導く瞑想的な眠り」瞑想をテーマとして、投影前にリラックスできるように体操をいれたり間を取りながらの投影を行いました。

2回目 「星のふぁ～ふぁ～ファンタジー」神話の世界をゆったりと案内しながら投影を行いました。

3回目 「ちょっとむずかしいよ～な話で深宇宙へどうぞ～」聞き心地のよい落ち着いたリズムで話す内容は難しい話。熟睡率ナンバーワンの投影となりました。

今年もぬいぐるみを持ってきてくれた小学生もたくさんいて雰囲気を盛り上げてくれました。子供からご年配の方まで幅広い年代の方にお越しいただきました。

みなさんとても満足されていたようです。中には、「話が面白くて眠れなかった」とのうれしい感想もいただきました。



福井県児童科学館

【開催日】12月7日(土)

【参加人数】33名

【熟睡率など】よく眠れた44%、まあまあ眠れた40%、眠りたくなかった8%、眠れなかった8%

令和元年12月7日(土) 15:30よりクリスマススペシャルと題し、当館では9回目となる大人のための「熟睡プラザリウム」を開催しました。対象は大人(高校生以下の入場は不可)、観覧料500円は例年通り、定員は例年より増やし225名に設定しました。今回は例年とは違う時期および時間帯だったためか、参加者は33名でした。

投影時間は45分間で、秋の星座とそれにまつわる神話などをメインに紹介しました。前回と同様、星空解説だけでなく、音楽と星空を楽しむ時間も設けました。心身をリラックスさせる効果があるといわれる「ソルフェジオ周波数」と心地よい音楽を調和させたヒーリング曲を使用し、星空解説では星座絵、星座線を使用しました。

アンケートでは、よく眠れたという方が44%、まあまあ眠れたという方が40%と8割以上の方が快眠に至り、眠りたくなかった方が8%、眠れなかった方が8%という結果でした。また、「秒で寝れました」「リラックスできました、ありがとうございました」「本当は眠らずゆっくりお話を聞いていたかったのですが、少しだけ寝てしま



2019年度 全国一斉「熟睡プラ寝たリウム」開催館

1. 釧路市こども遊学館:北海道11/23
2. 厚岸町海事記念館:北海道11/23
3. 北網圏北見文化センター:北海道11/22、23、24
4. なよろ市立天文台:北海道11/23
5. 八戸市視聴覚センター・児童科学館:青森県11/23
6. 大崎生涯学習センター:宮城県 11/23
7. 北村山視聴覚教育センター:山形県11/23
8. 福島市子どもの夢を育む施設こむこむ:福島県11/23
9. ぐんまこどもの国児童会館:群馬県11/23
10. さいたま市青少年宇宙科学館:埼玉県 11/23
11. さいたま市宇宙劇場:埼玉県11/23
12. さいたま市立岩槻児童センター:埼玉県11/24
13. 熊谷市立文化センター プラネタリウム館:埼玉県11/23
14. 星と宇宙のミニ博物館 青星:埼玉県11/23
15. 千葉市科学館:千葉県11/18~23
16. 白井市文化センター・プラネタリウム:千葉県11/23
17. プラネターリアム銀河座:東京都11/23
18. コスモプラネタリウム渋谷:東京都11/23、24
19. 板橋区立教育科学館:東京都11/23
20. 多摩六都科学館:東京都11/23
21. 柏崎市立博物館:新潟県11/23、24
22. 黒部市吉田科学館:富山県11/23、24
23. 富山市科学博物館:富山県11/23
24. いしかわ子ども交流センター:石川県 11/23
25. サイエンスヒルズこまつ ひとつものづくり科学館:石川県11/23
26. 石川県柳田星の観察館「満天星」:石川県11/23
27. セーレンプラネット(福井市自然史博物館分館):福井県11/22、23
28. 敦賀市こどもの国:福井県11/23
29. sakumo 佐久市子ども未来館:長野県11/23
30. 飯田市美術博物館:長野県11/23
31. とよた科学体験館:愛知県11/23
32. デジタルスタードーム ほたる:滋賀県 11/23
33. 文化パルク城陽プラネタリウム:京都府11/23
34. 向日市天文館:京都府11/24
35. すばるホール:大阪府11/23
36. バンドー神戸青少年科学館:兵庫県11/23
37. 明石市立天文科学館:兵庫県11/23、24
38. 島根県立三瓶自然館サヒメル:島根県 11/3
39. 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
40. 徳島県立あすたむらんど プラネタリウム:徳島県11/23
41. 高松市こども未来館プラネタリウム:香川県11/23
42. 北九州市立児童文化科学館:福岡県11/23、24
43. 福岡市科学館:福岡県11/23
44. 熊本博物館:熊本県11/23
45. リナシティかのや:鹿児島県11/24
46. 那覇市牧志駅前ほしぞら公民館プラネタリウム:沖縄県11/24

※全国一斉とは時期がずれましたが福井県児童科学館でも12/7に「熟睡プラ寝たリウム」を実施しています。