

熟睡プラネタリウム

The Bulletin of Jpan Goodsleep Planetarium Society

zzz...

contents

1. 平成24年度の事業報告
2. 調査報告「日本プラ寝たリウム学会」
個人会員の入会動機について
3. 実施報告「全国一斉熟睡プラ寝たリウム」以外の
「熟睡プラ寝たリウム」について
4. 創刊記念特別付録「プラ寝た帖」

Vol.1

1. 平成24年度事業報告

①学会設立の呼びかけ（6月12日）

石川県金沢市で開かれた日本プラネタリウム協議会で、明石市立天文科学館が全国のプラネタリウム施設に学会の設立を呼びかけた。

②学会の設立（8月1日）

8月1日に学会を設立した。（8月17日現在で、団体会員3館、個人会員4名）

③熟睡Tシャツの販売（8月17日）

設立されたばかりの学会の宣伝用に「熟睡Tシャツ」を60着製作し、1着900円で販売した。

なお、第1弾の熟睡Tシャツ（黒色）は約1カ月で売り切れたため、第2弾（青色）も11月23日の「熟睡プラ寝たリウム」当日の午後3時から追加販売した。

④会長館選挙の実施（9月1日）

8月末までに入会した団体会員の互選による会長館の選出選挙を実施した。その結果、明石市立天文科学館が会長館に選出された。

⑤全国一斉「熟睡プラ寝たリウム」の実施（11月23日）

11月23日の「勤労感謝の日」に、宮城県、石川県、兵庫県、鹿児島県の4館で「熟睡プラ寝たリウム」を実施した。実施内容は次のとおり。

（1）宮城県：大崎生涯学習センター パレットおおさき

参加者数41名、ボランティア協力2名で総計43名でした。

参加者の満足度は、とても良かった(45%)・よかった(53%)というアンケートの結果から、大変高いものでした。

また、よく眠れた(10%)・眠れた(13%)・うとうとした(50%)・眠りたかったが眠れなかった(10%)・あえて眠れなかった(15%)という結果でした。

次回は熟睡率の向上を目指してがんばりたいと思います。全員に「熟睡証明書」または「完徹証明書」を発行しました。



会場と会場前の様子(宮城会場)



（2）石川県：石川県柳田星の観察館「満天星」

参加者数は大人30名、子ども8名、計38名でした。当館のような田舎の小規模館では成功とっていいと思います。アンケートによると、熟睡率33%、うとうと率45%、完徹率22%となりました。

また当日はNHK金沢放送局が取材に来て後日、同局から「熟睡プラ寝たリウム」という特集番組で放送されました。



パジャマで解説する熟睡解説員を取材するTV局(石川会場)

(3) 兵庫県 : 明石市立天文科学館

参加者数は176名でした。

午後5時で一旦閉館し、5時25分から受付、まず5時35分から、日本睡眠学会理事で京都大学准教授の角谷寛先生の基調講演「熟睡の大切さ」を聴講しました。

その後、午後6時10分から55分間、「熟睡プラ寝たリウム」を実施。今回は、星空解説をポインターを使わずに行ったり、高原で実際に録音してきた虫の声を流したり、午後4時から明石焼き（明石では「玉子焼き」と言います）の屋台を出して満腹の状態に参加してもらったり、とアノ手コノ手の手練手管。おかげさまで熟睡率19%（前回10%）、ウトウト率35%（同30%）、完徹率43%（60%）と前回よりも眠った参加者が増えました。

以下は、基調講演をお願いした角谷先生の講評です。

「日本と世界の睡眠の状況も含め、熟睡の大切さについて解説すると共に、1 Chの簡易脳波計を用いてその場で睡眠の状態を計測しました。

大勢の方が非常に熱心に参加しておられることに感銘を受けるとともに、プラネタリウムの居心地の良さをあらためて感じました。」

続いて、当日視察に来られていた愛知県のとよた科学体験館の大岩由治さんの感想です。

プラネタリウムの真っ暗なドームの中になると、どうしても眠くなる、あるいは熟睡してしまったという経験が、誰でも一度や二度はあると思います。でも、これはきっと健康的なことでもあり、解説者としては注意することもできないし、仕方のないことであると思っていました。ところが、まさか、それを逆手にとって、こんな事業を企画されるとは、とても驚きです。さすが「シゴセンジャー」や「ブラック星博士」を世に送り出した、明石市立天文科学館のスタッフのみなさんであると感心させられました。

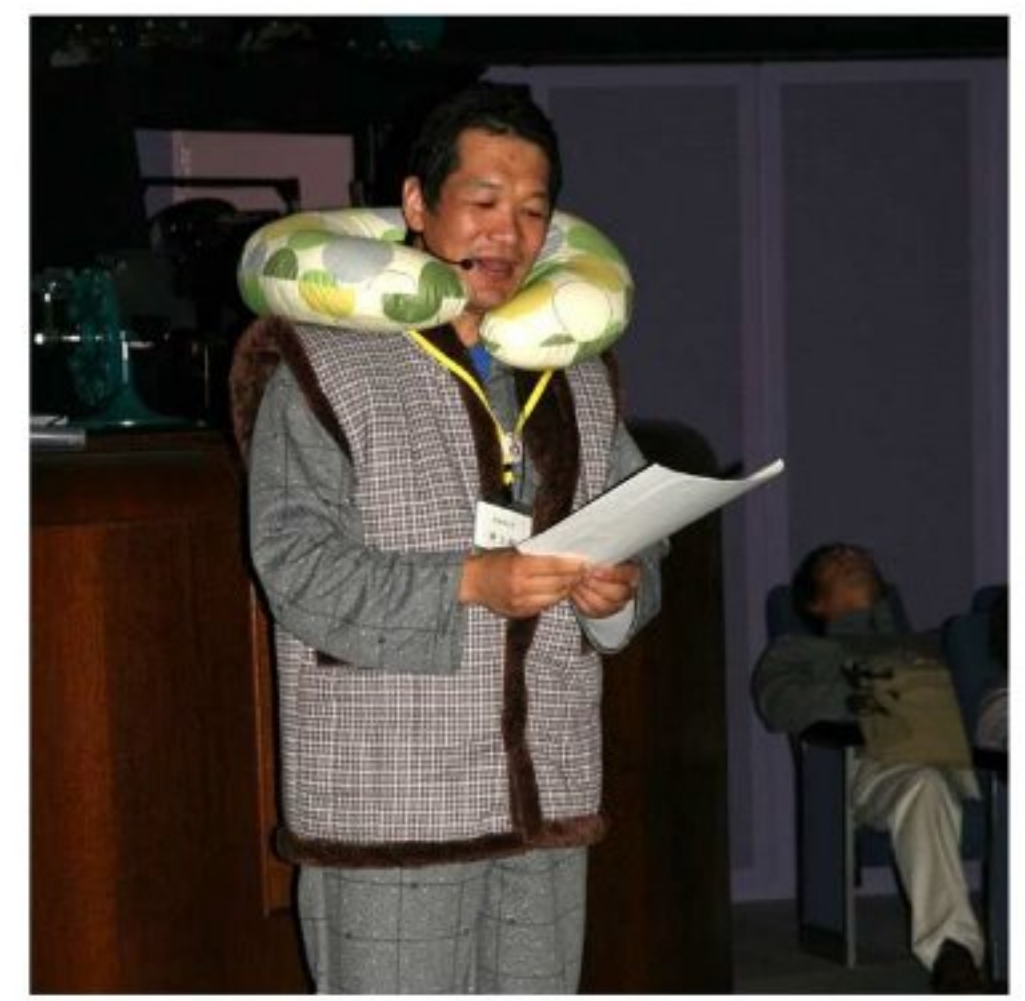
そして、当館にも、日本プラ寝たリウム学会入会のお誘いがありました。

周りのスタッフはほとんど興味を示しませんでした。私は、これは絶対にうちでもやらなければならないと思いました。ただ、どうやってやったらいいのか、普通の投影でも、多くの方が眠くはなるはずなんです。事業にするための方法が思い浮かばなかった。そこで、「百聞は一見に如かず」、急遽、明石市立天文科学館への視察を依頼しました。どうせ行くならと、11時の回のキッズプラネタリウムでシゴセンジャーVSブラック星博士の解説対戦から15時50分までの4回連続で投影を観覧させていただきました。さすがに4回続けてプラネタリウムを観ると、途中で何回かは気を失った場面があったこともありました。まず見習いたいと思ったのは、開始前に、解説者の方が客席内をあいさつしながら周り、非常に近い存在で、お客様と顔見知りになっていることに驚かされました。

さあ、それでは、本題の『熟睡プラ寝たリウム ～プラネタリウムで夢を見るんだ～』

趣旨は、眠りたい人と完徹（徹夜）したい人の交流を図るということで、勤労感謝の日で開催です。やはり、メディアにも注目されるようで、TV金沢の電話取材、神戸新聞はインタビューと写真撮影、Yahooのトップ記事など、予想以上の注目度です。

まず、ドームの中に入ると、ちょっと変わった趣向が施してありました。投影機の架台の上には、枕やぬいぐるみが置かれ、客席にはいびき席が設けてあり、席に張ったカードは記念にお持ち帰りくださいという案内がありました。そして、解説の井上さんは、なんとパジャマにどてら姿で登場。客席内を周りながらお客様にあいさつ。お客様からツーショット写真をせがまれて、



パジャマと枕で熟睡解説員(兵庫会場)



基調講演をお願いした角谷先生(兵庫会場)

超有名人といった感じでした。

まず、基調講演として日本熟睡学会理事・京都大学准教授の角谷寛さんの「熟睡の大切さ」というテーマで講演がありました。その中で、一番眠くなるのは昼食後の数時間で、夕食前のこの投影の時間の頃は、実はあまり眠くならないとのことでしたが、なるほど、だから午後の投影は皆さん眠くなるんだと納得しました。そして専門的な脳波チェックの機器を取り付け、最後にその方の脳波を見てみるという実験も行われました。10分ほど休憩して、2部はいよいよ「熟睡プラ寝たリウム」の投影がスタートです。

私は真っ暗な中で、解説の井上さんの印象的なお話を必死にメモしました。

まず、注意事項では「携帯の着信音や光漏れはもちろんですが、今日はめざましアラームは絶対にきっておいてください」（クスクスと笑い声）そして、「今日は熟睡プラ寝たリウムということで、たまにはいびきをBGMにお聞きいただきましょう」と、いつもより低いトーンでの解説が始まりました。

静かなオープニングはショパンのピアノ協奏曲、夕焼けから満天の星空へ。そして、ゆったりした声で「日が暮れて、星がでそうまでは、ドラマチックな時間です。ゆっくりとおくつろぎください。」

星が出そろい、虫の音が聞こえてくる（BGMは虫の音）心地いい演出です。「時計の針は午後7時を指しています。秋の初めの頃、元気のよかった虫の音も、最近は冬支度なのか、少し弱々しく感じます。」

そして月、星座の解説、普段のプラネタリウムなら必ず使うあるものをまったく使わない。これはすごいテクニックが必要です。なんとハンドポインターなしで、言葉だけで、星や星座の話を分かりやすくすすめていられるではありませんか。更に星座絵や画像などまったく出てきません。本当に星空だけなんです。

なかなか真似できない熟練の投影を見せていただき、本当に感動しました。

平成25年度は豊田でもこの熟睡プラ寝たリウムの企画に賛同いたしましたので、ぜひ開催したいと思います。その時まで、いろんなアイデアを考えてみることにします。

今回、お世話になりました長尾館長様、井上様をはじめとした明石市立天文科学館スタッフの皆様、本当にありがとうございました。

（４）鹿児島県：リナシティかのや情報プラザ

参加者数10名でした。アロマデフューザーをプラネタリウムの中央に設置、後方にはアロマの香りが出る物を置き場内をリラックスできる環境にしました。終了後には名刺サイズでラミネート加工した、熟睡証明書又は貫徹証明書を発行しました。



アロマデフューザーでリラックス(鹿児島会場:正面写真は加工しています)

⑥総会

平成23年3月23日(土)に、日本プラ寝たリウム学会の第1回総会を開いた。場所は、会長館である明石市立天文科学館の2階、天文ホール。平成24年度の団体会員は13団体で、うち3団体が出席、10団体が議長への委任状を予め提出している。規約第9条により、総会の議決は出席団体会員の多数決によるものとし、可否同数の場合は、議長の決するところによると定められている。

まず、議長に、日本プラ寝たリウム学会会長の長尾が選出され、第1号報告「平成24年度活動報告」と第2号報告「平成24年度会計報告」が事務局よりあり満場一致で了承された。次に第1号議案「規約改正」が事務局から提案され、満場一致で可決された。規約の改正部分は、7ページ～8ページの赤字の部分。

2. 調査報告 「日本プラ寝たリウム学会」個人会員の入会動機について

- 大好きな明石の天文科学館がまた面白そうなことを始めた！とチラシを見て、脊髓反射的に入会。「ZZZ」という会報欲しさが7割。東京住まいなので、夏休みの帰省時にしかイベントに参加できませんが、実施館が多くなりこちらの方でもやるようになれば絶対参加します！
- わくわくする。とてもおもしろいことが始まりそうだったから
- 入会しないと後悔する！と思ったから。
- 胸を張って「日本プラ寝たリウム学会の会員になりました！」と家族や知人に自慢できそうに思えたから。
- 毎日の生活の中にもっとおもしろいことが欲しかったから
- 好奇心旺盛なので(^_^)
- 天文館からの友の会文書で知りました。
- 非常に面白い企画だと思いました
- 自身、周りのお客さんに迷惑に掛けないようにと考えていましたが、ドーム内の独特の環境に居るとすっとんっと落ちる様に寝てしまいました。
- 後付けになりますが、脳内に居る様な錯覚・精神的リラックス独特な環境を生み出していると思います。
- 以下のとおり
 - ①そもそも珍しいモノ好き
 - ②学会の立ち上げなるものに、協力したい
 - ③会費の納入方法などの表現、ウイットに感動
 - ④「募集しておいて何ですが、入会の動機がよくわからないので…」などのくだりや、やりながら考え発展させるというスタンスがよい
 - ⑤プラネでは、必ずいびきが聞こえてくるという現実きちんと目を向ける姿勢がよい
 - ⑥⑤を利用して、プラネに世人の目を向けさせるよい学問開拓だ。きっとそれらの人もプラネの価値について、目を覚ます時が来る。
 - ⑦大真面目な告知ばかりでなく、こんな攻め方もある、許容されるおおらかな日本であってほしい。それに協力したい
- ネタ(プラ寝たリウムだけに)
- 見るのも、見ながら寝ることも好き
- プラネタリウムが好きだから
- やっぱりネタ(北海道から明石にプラネタリウム見に行ってやっぱり寝た)
ずっと憧れだった
- 面白そうだったから。プラネタリウムで熟睡してしまうのは、もったいないと思っているので、寝ないためのコツを知り、完徹率を上げたいと思っているから。
- 様々なストレス(ストレス要因)によって惹起されるストレス反応が、自律神経系、内分泌系、免疫系の機能を低下させ、うつ病などの精神疾患のみならず高血圧や糖尿病、気管支炎や癌などの様々な疾患を惹起したり病気の進行を助長させることが知られています。ストレス反応を軽減するために睡眠、特に熟睡することはとても大切です。この観点で、「プラ寝たリウム」による睡眠が、現代人の心と体の健康増進にどの程度貢献できるのか、調査してみたいと考えました。将来的には「プラ寝たリウムセラピー、Planetariumtherapy(英)、Planetariumtherapie(独)」の確立をめざしたいと思います。
- 熟睡プラ寝たリウムに有効な音楽を模索したいと考えています。
- 父に薦められたから。
- 普段、夜にあまり寝られないから。
- 発想がユニークで人生を楽しく豊かな心を育ていけると思ったから。もうひとつは、本学会の会員であることを誇れると思ったから。
- 満天の夜空ではなかなか寝られないし、プラネタリウムで寝るのも、もったいないと思っていたので寝ることが出来るプラネタリウムはいいなと思い入会しました。
- 井上さんにお誘いいただいたので。今年は11/23に参加できず残念です。参加館が全国にもっと増えることを願っています。
- 明石市立天文科学館発のイベントには出来るだけいっちょかみしたいので！
- 神戸新聞にプラ寝たリウムの記事を拝見し、興味を持ったから。
- プラネタリウムが好きでイベントがあれば参加してみたいから。
- プラネタリウムを観覧しつつも眠ることの素晴らしさや背徳感、そして投影者から見たプラ寝る人への共感や一抹の葛藤等を踏まえ、既成概念にとらわれることなくプラ寝たリウムの可能性を探究したいと思うため。
- 私が面白がり屋だからです。そしてまず、ほぼプラネタリウムの番組を全部見られることのない人間だからです。そして人生には遊び心も必要です。
- こんなにロマンに満ちた取り組みは聞いたことがありません。現在、沖縄で音楽と自然をテーマにしたイベントを企画・実行しているので、何らかのお手伝いができればと思っています。星空を右脳で体感できる素晴らしい取組だと思っています。

●福井県児童科学館「熟睡プラ寝たリウム」実施報告

福井県児童科学館 横山 麻美

平成25年3月20日（水・祝）春分の日17：00より当館において初の試みとなる「熟睡プラ寝たリウム」を開催しました。観覧料300円、定員は100名のところ87名の方に参加して頂きました。投影時間は50分間で、日の入りから日の出まで一晩の星の動きや冬の星座、春の星座を紹介しました。アンケート結果では、よく眠れたという方が28.8%、まあまあ眠れたという方が23.3%、貫徹した方が47.9%でした。快眠の妨げとなる動画や画像はいっさい使用せず、純粹にプラネタリウムを楽しんで頂きました。



福井県児童科学館 松永 朋子

平成25年5月12日（日）17：00より当館において二回目の「熟睡プラ寝たリウム」を開催しました。観覧料300円、定員はゆったりと見ていただければという100名としておりましたが、それを超える152名の方にお越しいただきました。

投影時間は50分間で、ラベンダーのアロマが香る中、春の星座とそれにまつわる神話を紹介しました。ゆっくりとしたしゃべりを心がけ、曲もヒーリング効果のあるピアノ曲に統一し、快眠の妨げとなる動画や画像もいっさい使用せず、前回アンケートにて希望のあった星座絵と星座線を使用しました。

また、雰囲気を出すためにスタッフはパジャマを着用し、ブランケットを貸し出し、そのままひざ掛けとして使っていただいたり、枕として利用していただいたりしました。

アンケート結果では、よく眠れたという方が16.1%、まあまあ眠れたという方が41.9%、貫徹した方が41.9%でした。



1. 熟睡プラ寝たリウム投影について

いつも頑張っているお父さんに感謝の気持ちを込めて、プラネタリウムの満天の星の下でリラックスできる時間をプレゼントしませんか、という父の日企画として6月14日（金）から16日（日）、夜7時の回に投影を行いました。

千葉市科学館では毎日投影を行っている時間帯ですが、各回とも入場者数は普段よりもやや多く、3日間で計109名の方にご来場いただきました。

●来場者数

6月14日（金）	19：00～19：45	26名
15日（土）	19：00～19：45	38名
16日（日）	19：00～19：45	45名

2. 投影の様子

投影では、まず昼間の景色の中で、座席に座ったままでできる簡単なストレッチや呼吸法を紹介しました。みんなで一緒に手や首を伸ばしたり縮めたりして体をほぐし、ゆったりと寝る準備ができたようでした。

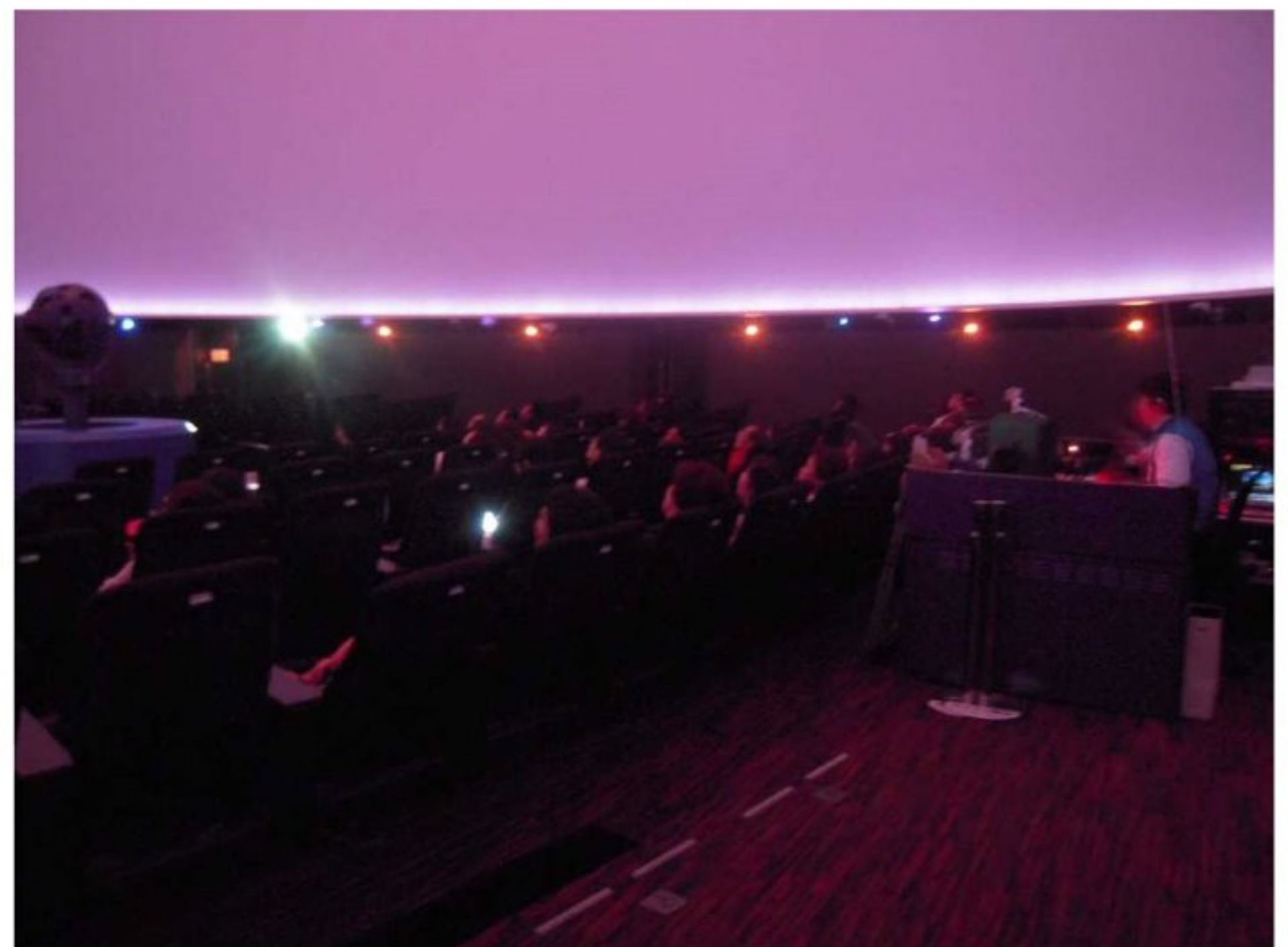
体がほぐれ、呼吸も落ち着いたところで、日の入りし、夜を迎えました。その後は夜明けまで、星空の解説を聞いたり、時々解説をお休みして心が和む波の音や眠気を誘う音楽に耳を傾けたりしながら、満天の星の下で思い思いの時間を過ごしていただきました。いびきをかきほどぐっすり眠る方、のんびりと星空を眺める方など様々で、話し声もほとんど聞こえず、ゆっくりしていただけたようです。夜が明けたところで投影は終了したのですが、明るくなるとお連れの方を起こす姿が所々で見られました。

3. 感想

普段の夜7時の投影に比べるとご夫婦やお父さんを連れただご家族で来場された方がよく見られ、また女性のお客様が多かったのが印象的でした。当館では、平日お昼休みの時間帯に投影している「リフレッシュタイム」をこの期間限定で「ひる寝たリウム」と番組名を変更し告知したところ、新たな取り組みに興味を持って足を運んでくださったメンバー会（友の会）の方も多かったようです。

投影終了後、何人かのお客様から「ねらい通り寝てしまいましたよ。」という声を聞くことができ、のんびりできる時間をお過ごしいただけたのではないかと感じています。プラネタリウムは星座や宇宙について知るだけでなく、リラックスできる空間として活かすことができるのだと改めて感じました。

満天の星の下でゆっくり自分の時間を過ごす。投影した私自身もそのようなプラネタリウムを体験したいと感じました。



★ 大人のためのプラネタリウム ★
星と音楽の夕べ

熟睡

プラ寝たリウム

3月20日(水・祝)

午後5:00～5:45(開場4:45～)

日頃お疲れ気味のあなたに朗報です!!

キレイな星に、心地よい音楽。
プラネタリウムは寝るには最適の環境です。
「星を見る」か「眠る」かはあなたの自由!
皆様を快眠へと誘う熟睡プラ寝たリウムを投影します。
なお、枕が替わると眠られない方は、
ご自身の枕をご持参下さい。

料金 / 300円 *インフォメーションにて当日券のみ販売いたします。

定員 / 100名 (定員に達し次第、チケットの販売を終了いたします)

対象 / 大人 (高校生以下の方はご遠慮下さい)

お問い合わせ / 0776-51-8000

エンゼルランドふくい
スペースシアター

★「熟睡プラ寝たリウム」の告知ポスター(福井県児童科学館)

大人のための
プラネタリウム

S P A C E T H E A T E R

熟睡 プラ寝たリウム

2013.5.12(日)
17:00-17:45 (開場16:45)

料金: 大人 300円
*インフォメーションにて当日券のみ販売いたします。

対象: 大人 (高校生以下の方はご遠慮下さい)

定員: 100名 (当日先着順)

場所: 福井県児童科学館 エンゼルランドふくい
お問い合わせ: 0776-51-8000

日頃お疲れ気味のあなたに朗報です!!

キレイな星に、心地よい音楽。プラネタリウムは寝るには最適の環境です。「星を見る」か「眠る」かはあなた

★「完徹証明書」と「熟睡証明書」(明石市立天文科学館)



■編集後記のような、お詫びのような(薄墨印刷)

日本プラ寝たリウム学会機関誌「熟睡プラネタリウム」第1号は、本当なら3月中に発行する予定でしたが、2月頃から「やんごとなき」事案が持ち上がって編集作業ができなくなり、今頃になってようやく発行にこぎ付けました。

そのため、本来ならば24年度会員だけにお送りするつもりでしたが、発行の遅れのお詫びとして25年8月までに入会いただいた会員の方にも本号をお送りいたします。

早々と原稿を寄稿いただいた方々に深くお詫び申し上げます。

時と宇宙の博物館
 明石市立天文科学館

〒673-0877 兵庫県明石市人丸町2-6
TEL(078)919-5000 FAX(078)919-6000



日本プラ寝たリウム学会