

日本プラ寝たリウム学会機関誌「熟睡プラネタリウム」
第8号 2022年4月発行

熟睡プラネタリウム

Vol.8



2021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！

2021年度 全国一斉「熟睡プラ寝たリウム」開催館

- 1 .厚岸町海事記念館:北海道 11/23
- 2 .なよろ市立天文台:北海道 11/20.21.23
- 3 .釧路市こども遊学館:北海道 11/23
- 4 .旭川市科学館 サイバル:北海道 11/23
- 5 .八戸市視聴覚センター・児童科学館:青森 11/23
- 6 .大崎生涯学習センター（パレットおおさき）:宮城 11/23
- 7 .サイエンスパーク・能代市子ども館:秋田 11/23
- 8 .北村山視聴覚教育センター:山形 11/23
- 9 .鶴岡市中央公民館:山形 11/20.21
- 10.郡山市ふれあい科学館:福島 11/20.21.23
- 11.福島市子どもの夢を育む施設こむこむ・プラネタリウム:福島 11/23
- 12.ぐんまこどもの国児童会館:群馬 11/23
- 13.さいたま市青少年宇宙科学館:埼玉 11/23
- 14.熊谷市立文化センター プラネタリウム館:埼玉 11/27
- 15.入間市児童センター:埼玉 11/24
- 16.さいたま市宇宙劇場:埼玉 11/23
- 17.星と宇宙のミニ博物館 青星:埼玉 11/23
- 18.白井市文化センター・プラネタリウム:千葉 11/23
- 19.千葉市科学館:千葉 11/22.23
- 20.コスモプラネタリウム渋谷:東京 11/23
- 21.府中市郷土の森博物館:東京 11/21.23
- 22.プラネターリアム銀河座:東京 11/23
- 23.板橋区立教育科学館:東京 11/23
- 24.ギャラクシティ まるちたいけんドーム:東京 11/20.21.23
- 25.多摩六都科学館:東京 11/23
- 26.柏崎市立博物館:新潟 11/20.21.23
- 27.黒部市吉田科学館:富山 11/23
- 28.富山市科学博物館:富山 11/23
- 29.いしかわ子ども交流センター:石川 11/23
- 30.サイエンスヒルズこまつひととものづくり科学館:石川 11/23
- 31.石川県柳田星の観察館「満天星」:石川 11/23
- 32.福井市自然史博物館分館（セーレンプラネット）:福井 11/23
- 33.敦賀市児童文化センターこどもの国:福井 11/23
- 34.半田空の科学館:愛知 11/20.21.23
- 35.とよた科学体験館:愛知 11/20
- 36.向日市天文館:京都 12/5
- 37.すばるホール:大阪 11/23
- 38.東大阪市立児童文化スポーツセンター（ドリーム21）:大阪 11/23
- 39.茨木市天文観覧室プラネタリウム:大阪 11/20.21
- 40.バンドー神戸青少年科学館:兵庫 11/23
- 41.明石市立天文科学館:兵庫 11/23
- 42.伊丹市立こども文化科学館:兵庫 11/23
- 43.米子市児童文化センター:鳥取 11/23
- 44.島根県立三瓶自然館サヒメル:島根 11/7.14.21.23
- 45.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 11/23
- 46.あすたむらんど徳島:徳島 11/23
- 47.さぬきこどもの国:香川 11/23
- 48.高松市こども未来館:香川 11/20.21.23
- 49.福岡市科学館ドームシアター（プラネタリウム）:福岡 11/23
- 50.北九州市立児童文化科学館:福岡 11/21.23
- 51.星の文化館:福岡 11/23
- 52.熊本博物館:熊本 11/23
- 53.リナシティかのや情報プラザ:鹿児島 11/23
- 54.那覇市牧志駅前ほしぞら公民館プラネタリウム:沖縄 12/4.5
- 55.いしがき島 星ノ海プラネタリウム:沖縄 11/23

厚岸町海事記念館

【開催日】 11月23日(火・祝) 13時00分～13時45分、15時30分～16時15分

【参加人数】 27名 (大人22名、小学生2名、幼児3名)

【熟睡率】 参加者感想を伺ったところ、「うとうとした」「いつのまにか眠っていた」という感想を得ることができた。

事前にアロマを炊いておき、プラネタリウム室内を香りで満たした。今回は市販品のアロマオイル(ユーカリブレンド)を使用。感染症予防のため室内ではマスク着用としていることからアロマの香りが感じられにくくなるため、スプレーも使いながら香りを調節した。

ゆったりしたBGMを使い、秋に見ることができる星座(ペガサス座、アンドロメダ座、ペルセウス座、カシオペア座、みなみのうお座、うお座)と、その星座にまつわるギリシャ神話を解説。解説の後はBGMのみを流した。

終了後に、熟睡証明書(今回使用したアロマオイルの解説)を参加者に配布した。

1回目(13:00～)は、参加者が少なく不安だったが、2回目(15:30～)は、大人の参加者が多く、合計では昨年度を上回る参加者数となった。今後は、早めの周知を心がけ、毎年継続して実施していきたい。



なよろ市立天文台

【開催日】 11月20日・21日・23日 各日2回、計6回実施

【参加人数】 100名 (大人84名 子ども16名)

【熟睡率】 熟睡22名 うとうと43名 完徹26名

開始前に播本名寄市立大学教授による「眠るための前準備」と題したミニ講演会を実施。

今年のテーマを「GoToSleep」とし、「旅行(トラベル)」を控えている中で、様々な場所からの星空を眺めた。

約40分間で、

- ・名寄の星空で、秋の星座や木星・土星の紹介(秋の虫の音などを聞きながら)。
 - ・石垣島での星空で、名寄で見えない1等星「カノープス」・「アケルナル」の紹介。
 - (波音を聞きながら)
 - ・今夜のオーストラリアでの星空で、マゼラン雲の紹介
 - ・地球を飛び出し、月へ近づき一周、着陸 近年の民間宇宙旅行の話など
 - ・現在、観測可能な宇宙の一番遠い所まで移動、大規模構造の紹介
- といった内容を投影した。語りはなしで、説明は最小限文字でドーム内に投影した。

投影終了後には「熟睡証明書・うとうと証明書・完徹証明書」や、「名寄市と大塚製薬との包括連携協定」に基づき、大塚製薬様制作の睡眠にまつわるチェックシートを、配布した。



釧路市こども遊学館

【開催日】 11月23日（火・祝）

【参加人数】 参加人数60名

【熟睡率】 熟睡3名（5%）、うとうと40名（67%）、完徹17名（28%）

列によって座席の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。また昨年に引き続き「いびき席」を設けた。コロナウイルス感染症対策として、定員を座席数の半数にし、他の方とは1席空けて座るように案内をした。また寝ころび席は設けなかった。投影は45分間の星空生解説とし、解説やBGMの音量は通常より小さめに投影した。内容は、12月の星空を中心に解説し、他の季節の星座もゆっくりと紹介した。さらに冬の星空で見られる星雲・星団などとともに、星の一生と私たちの体を構成する元素についての話をした。

当館での熟睡プラ寝たリウムは6年目（6回目）の実施となったが、今年は満席（定員は座席数の半数として実施）となり、さらに10名ほどチケットを買えずに観覧できない方もいて、楽しみにしていたお客さまが多いことをあらためて実感した。



旭川市科学館 サイパル

【開催日】 11月23日（火・祝）

【参加人数】 50人（定員75人）

【熟睡率】

11月23日の日の入りから翌日の日の出までを約1時間で早送りで投影。カールツァイス社の光学式投影で行い、リアルに近い星空の下、癒やしの音楽を流し、無解説の中でリラックスしていただきました。投影は、ほとんどの時間星空をそのまま映し出しましたが、所々で星座線や星座名、恒星の名前、惑星の名前、星座の探し方を入れることで、眠らない人は実際の空での星の探し方なども学べる番組としました。



八戸市視聴覚センター・児童科学館

【開催日】 11月23日（火・祝） 13：30～14：10
【参加人数】 16名（大学生以上：12名、小学生以下4名）
【熟睡率】 アンケートは実施なし。

眠りにつきやすい癒しの音楽を流しながら、録音しておいた星座解説を流し、解説に合わせながら星座の絵を投影しました。

星座解説は、地元局で活躍しているアナウンサーの協力を得て、新たに録音しました。



特別スナナトリウム

熟睡プラ寝たリウム

スナナトリウムで
ひとやすみませんか？

日時 毎月23日
13：30～（1時間程度）

料金 大人 250円
シニア 130円（市内在住の65歳以上）
高校生 150円

定員 88名

対象 高校生以上
※23日が土日祝の場合は、
中学生以下のお子さんも入場可能となります。

※ 撮影中の入場はできませんので
ご了承ください。

八戸市視聴覚センター・児童科学館
観覧券は、TEL 0178-36-0131

大崎生涯学習センター（パレットおおさき）

【開催日】 11月23日（火・祝） 午後3時～午後3時50分
【参加人数】 13名
【熟睡率】 45.8%

全国一斉開催に合わせて実施。例年、天文ボランティアが中心の熟睡プラ寝たリウム実行委員会の皆さんが進めていましたが、コロナ禍で実行委員会活動ができない状況でしたので、協議の上、昨年度に引き続き、今回も職員が、機器操作、ナレーション、選曲、装飾を担当しました。投影の前後でくつろいでいただく星空ティールームやドリンクサービスは、今回も見送りました。

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。星座のお話は少なめで序盤だけ、後半はリラックス出来るような音楽で構成しました。投影は遊佐センター長が担当し、日の入り～大崎の星空～満天の星～南半球の星空～日の出まで、いつものダジャレを封印!?して進行していました。感想には、「本物の空のようで素敵でした。」「おかげさまで熟睡できました。」というような記述がありました。



サイエンスパーク・能代市子ども館

【開催日】 11月23日（火・祝）
【参加人数】 28名(大人 25名、子ども 3名)
【熟睡率】 熟睡12名 うとうと11名 完徹5名

当館では初めての開催でした。

事前にアロマの香りと、癒しのBGMで眠りを誘うようにし、ドーム内に今夜20時に見える星座絵を投映し、雰囲気を出しました。

秋の星や星座の解説と、有名な秋の星座のギリシャ神話「エチオピア王家」のお話しをし、解説後はアロマの香りとBGMのみ。星空を現在時刻（13時30分）から進めていき、ゆっくりと日周運動。満天の星空を投映。途中「流星」や「惑星」なども投映し、日の出までリラックスしていただきました。

約30分間の開催でしたので、終了後に参加者からは、「もっと寝ていたかった」という意見が多かったことから、次回参加させていただく際は、もう少し時間をとりたいたと思います。

「熟睡」「うとうと」「完徹」証明書を帰りに各自選んで持ち帰っていただきました。



北村山視聴覚教育センター

【開催日】 11月23日（火・祝）
【参加人数】 74名
【熟睡率】 アンケート回答者 37名
熟睡できた12名(32%)・ウトウトした18名(49%)・眠らなかった7名(19%)

50分間の投影を3回実施した。3回のうち2回を「女性限定」とした。「女性限定」の回の解説は女性職員が行った。最後の回ではギターを生演奏による日の出の演出を行った。プラネタリウム室はアロマの香りでリラックスできるようにし、参加者には睡眠の質を高める効果のあるチョコレートを配布した。投影中はヒーリングミュージックを流しながら星座にまつわる宇宙の話やギリシャ神話を落ち着いた口調で行った。

アンケートによると、「満足」と回答した方が多く、「とても癒された」「星のことについてもっと知りたい」という感想があったことから、ねらいを達成できたといえる。



鶴岡市中央公民館

【開催日】 11月20日(土)・21日(日)
【参加人数】 合計 81名 (20日…42名、21日…39名)
【熟睡率】 アンケートは実施なし。

高校生以上を対象に、2日間の日程で計4回実施した。BGMはゆったりとしたクラシックオルゴールを使用し、室内をアロマの香りでリラックスできる空間にした。また、コロナ禍ということと、定員を通常の半分に減らし、マスクの着用や席の間隔を空けて座るようにお願いした。

45分間の投影で、前半は日の入りから秋の星空と黄道12星座の紹介、後半は音楽と星空だけの空間でゆっくりと1年の星空を巡った。星空をのんびりと眺めていただくために、光を放つポインターは使用せずにナレーションを短めにした。

アンケートは実施していないが、「もっと時間を長くしてほしい」等の要望をいただいたので、これからの番組制作の参考にしたい。



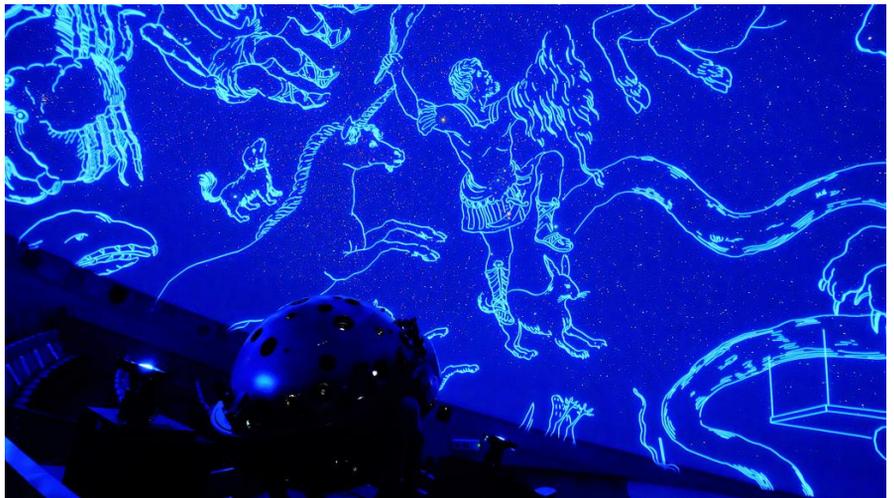
郡山市ふれあい科学館

【開催日】 11月20日、21日、23日
【参加人数】 69名
【熟睡率】 11月20日(土) : 熟睡 7人(23%) 完徹23人(74%) 不明1人(3%)
11月21日(日) : 熟睡 3人(30%) 完徹7人(70%)
11月23日(祝) : 熟睡 7人(25%) 完徹21人(75%)

日の入りから日の出までの60分間の投映で、ゆっくりとした日没、回転星座絵投影機で星座絵をあわせるなど、プラネタリウムの星空をじっくり楽しむ構成としました。

ところが終わってみると、昨年より熟睡率が激減する、担当者にとっては衝撃の結果となりました(昨年は40%ほど)。普段は時間の都合でほとんどできなかった、長めの星座神話を2~3本詳しく紹介したのですが、観覧していた方に何うと「普段聞かない内容で、気になって聞いていたら寝られなかった」とのこと。

出口での皆さんの様子は、それぞれにお楽しみいただけたようですが、次回に向け構成などを考え直し、熟睡率の向上を図りたいと思います。



福島市子どもの夢を育む施設 こむこむ・プラネタリウム

【開催日】 11月23日（火・祝）全3回実施

【参加人数】 ①1)定員40名（満席）…子ども/8名、高・大学生/7名、一般/25名
2)定員40名（満席）…子ども/15名、高・大学生/1名、一般/24名
②定員40名（満席）…子ども/1名、高・大学生/10名、一般/29名

【熟睡率】 アンケートは実施なし

①ちょっと休憩したいあなたへ… お昼寝コース 45分間

満天の星の下、季節ごとに全天周映像を交えながら誕生日の12星座と神話を生解説で紹介、オルゴールの子守歌をBGMにお送りしました。

②いつも頑張っているあなたへ… 熟睡コース ※60分間 未就学児入場不可

大人の方にもゆっくり過ごしていただくため、①の内容に加え、月の満ち欠けの様子と各月の呼び名(和名)を紹介しました。

いずれも安眠グッズ（アイマスク、ブランケット、まくら）の持ち込み可としました。共通ポスターと館内作成のポスターを併用し、一か月前より周知を行いました。

事前周知により、ブランケットを持参した方が数名見られました。

大人の方は、時間が長い方が満足感があつたようです。投影終了後、ゆっくり起き上がる方が多く見られました。

※全120席中1/3の40席を定員としました。



ぐんまこどもの国児童会館

【開催日】 11月23日（火・祝）

【参加人数】 20名（大人16名、子ども4名）

【熟睡率】 投影満足度96%（アンケート結果による）

・リラックス度35%上昇

（投影前後で市販の「リラックス度チェッカー」を使用し、リラックス度を算出）

1（5～20分間）アロマスプレー作り

館で容易した様々なアロマオイルを参加者にブレンドしてもらい、この後の投影中に使用してもらった。なお、オイル作りに関しては、有資格者の職員が監修している。

2（5分間）「リラックス度チェッカー」によるリラックス度の測定

3（20分間）解説員による星空案内と星の「癒やし」効果に関するお話

光学式投影機のみを使用して（映像は使わず）、当日現地で見える星空（秋から冬の星座など）を解説員がゆったりと解説した。また、星の「癒やし」効果の説明なども行った。

4（20分間）ノーナレーション投影（熟睡タイム）

館で制作した「秋」と「癒やし」をテーマにした映像と光学式投影機の星空を投影した。

5（5分間）「リラックス度チェッカー」によるリラックス度の測定

なお、投影中の音楽は最初から最後まで、「眠り」に関する様々な専門家が監修して制作された「究極の眠れるCD」を使用した。



さいたま市青少年宇宙科学館

【開催日】 11月23日（火・祝）

【参加人数】 130人

【熟睡率】 集計していません。

満天の星空のもとで、気兼ねなくどっぷり熟睡していただく投影とするために、日頃の疲れをいやしていただくために、特に眠りを誘うような音楽と解説を行う。

熟睡された方には「熟睡証明書」、起きていた方には「完徹証明書」をお渡しする。

- 【解説】
- ・ぐっすり眠るための秘訣（寝具の歴史、眠れないときの対処法）
 - ・睡眠に効果的なツボ
 - ・秋の星空解説（秋の四辺形、ペガサス座、みなみのうお座、みずがめ座、アンドロメダ座、カシオペヤ座、ペルセウス座、ケフェウス座）
 - ・エチオピア王家のお話 ・マイナーな星座の紹介（ポンプ座、ぼうえんきょう座、きりん座、はえ座、レチクル座、りゅうこつ座）
 - ・こ〇〇〇座 ・みなみの〇〇〇座 ・南天の星空
 - ・冬の星座紹介（1等星7つとオリオン座、おおいぬ座、こいぬ座、ふたご座、ぎよしゃ座、おうし座）



星と宇宙の三二博物館 青星

【開催日】 11月23日（火・祝） 10時～

【参加人数】 大人（男性）1名

【熟睡率】 0%

バロック音楽をBGMに、ゆったりとした星空解説を行いました。



【開催日】 11月22日、23日
【参加人数】 11/22 59名、11/23 48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。始めに森林など自然の風景の全天周画像を投影しながら、軽いストレッチや深呼吸を行った。体がほぐれてきた頃、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。

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。

今年度は特別投影「フィールアロマ」とコラボし、ドーム内で睡眠導入に有効なラベンダー系のアロマオイルを焚いた中で解説した。

アンケートの結果、ストレッチと解説少なめの投影にご好評をいただいた。



府中市郷土の森博物館

【開催日】 11月21日(日)、23日(火・祝) 15:30-16:15 (45 分間)
【参加人数】 大人 197 名 こども 34 名 4 歳未満 6 人 計 237 名
【熟睡率】 熟睡率：24.5% ウトウト率:46.0% 完徹率：21.5% 無回答：8%
(投映後、熟睡証明書、ウトウト証明書、完徹証明書のいずれかを各自取っていただいた。)

当館では2度目の開催で、今年度はウトウト証明書を新たに用意したところ、昨年度よりも熟睡率と完徹率が下がり(昨年度 熟睡率：47.1%、完徹率：41.2%)、ウトウト率が46.0%となった。熟睡率とウトウト率が7割を超え、多くの方に熟睡やウトウトしていただけた。

内容は、ドームに映された博物館園内の自然風景を見ながらストレッチを行った後、勤労感謝の日の14時30分の空(南西正面)からゆっくりと日の入を行った。星空解説はせず、疲労回復やストレス解消、良質な睡眠のためのヒーリング空間をイメージした BGMCD「星空ヒーリング」の曲をかなり小さめにかけて、日の出まで方位回転や緯度変化などを行いつつ、季節の星座や南天の星座を星座線や星座絵、星座名のみで紹介した。

投映終了後に熟睡証明書、ウトウト証明書、完徹証明書のいずれかを各自取っていただき、熟睡率などを算出した。ぬいぐるみやブランケット、枕などの快眠グッズの持参 OK にし、さらにいびき席を19席設け、快眠できるよう工夫した。



多摩六都科学館

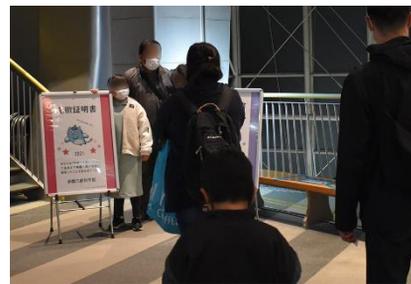
【開催日】11月23日（火・祝）

【参加人数】140名（事前予約で満席に）

【熟睡率】熟睡率50%（熟睡証明書と完徹証明書の配布数からの推計。
アンケートでも熟睡50%、完徹50%。）

冒頭の注意事項よりもまず先に始めたのは、リラックスに おすすめのツボ押しや深呼吸の解説である。続いて、日常を忘れてのんびりできるような、いつもの街並みではなく海辺のスカイラインで日没や惑星を眺めた。太陽が水平線に接してから沈むまでの2分間を実際に2分かけて再現したところ、ここで寝た方も多く、宵の明星さえ見なかった熟睡者続出である。星座は口頭では紹介せず、はくちょう座の星座絵・線とBGM（サン・サーンの白鳥）を流すのみとした。また、河原郁夫氏の著作「星空のはなし—天文学への招待—」より月食の項を朗読した後、11/19の月食を地球上空から眺めたり、ふたご座流星群の1時間当たり50個という見え方のシミュレーション、気づくか気づかないかぎりぎりの黄道光のシミュレーションなど、“眠くなっちゃうけどじっくり見せたい”演出をこの機会に詰め込みつつ日の出を迎えた。

※当館には乳幼児連れの方の来館も多いので、募集時に「熟睡を目的にした投影のため、趣旨をご理解の上ご参加ください」と告知しました。当日無事に熟睡希望者に集まっていただけなのが熟睡率向上の要だったかもしれません。



柏崎市立博物館

【開催日】11月20日、21日、23日

【参加人数】147名

【熟睡率】熟睡32%、うとうと45%、完徹23%

●投影内容

当館の秋季企画展「見る月 行く月」とのコラボレーションとして、「月」をテーマにした投影内容としました。茅葺民家と豊かな水田が美しい日本の原風景を思わせる、柏崎市高柳町荻ノ島地区の風景をスカイラインに設定し、中秋の名月を見ながら眠りを誘うプログラムとしました。BGMには和楽器の演奏や虫の声を使用し、柏崎の民俗行事や日本中世の天文思想、古典文学を引用した解説とし、「和」で統一した投影を行いました。

●演出等

通常の座席の他に「いびき席」、「寝言席」、「爆睡席（最前列の一番リクライニングが深い席）」を用意しました。投影後には、眠りの深さに応じて月が満ちていくデザインの丸形シールで作成した3種類の証明書（熟睡・うとうと・完徹）を配布しました。「うとうと」と「熟睡」を合わせた約8割の方にプラネタリウムでの心地よい眠りを体感していただきました。



黒部市吉田科学館

【開催日】 11月23日（火・祝） 15:00

【参加人数】 17名

【熟睡率】 未調査

最初に簡単なストレッチで体をほぐしてから、ゆっくりと星空案内を始めました。日の入り後、秋の星座を紹介した後、ゆっくりと日周を進めて冬の星座を紹介し、朝を迎える流れで行いました。BGMはピアノ曲を中心に選曲し、星座の話をのんびりとお話しました。

昨年、お客様から「放映時間40分では短くて、眠れなかった」という意見があったものの、今年度は改善できなかったため、次年度は放映時間の検討、アロマセラピーの導入なども考えていきたいです。



富山市科学博物館

【開催日】 11月23日（火・祝）

【参加人数】 285人

【熟睡率】 10時の回：完徹59人、うとうと57人、熟睡16人、不明11人

16時の回：完徹40人、うとうと43人、熟睡24人、不明35人

いつもの投影よりトーンを落として話をして眠りを誘ったり、みずがめ座の星一つ一つの名前を紹介するなどした他、ゆったりとした音楽を流しながら何も解説しない時間を設けるなどの工夫をしました。参加者からは、「マニアックな解説良かったです」「とても気持ちよくうとうとしました」などの声だけでなく、「寝るつもりでマイ毛布を持参しましたが、どんなお話をされるのか気になって結局ずっと起きていてしまいました」など、本行事への参加意欲がよく伝わる感想もありました。プラネタリウムで気持ちの良い時間を過ごしてもらえよう、今後も頑張りたいと思います。



福井市自然史博物館分館(セーレンプラネット)

【開催日】11月23日(火・祝)

【参加人数】65名

【熟睡率】熟睡8名、完徹35名、未回答22名

2019年より熟睡プラ寝たリウムを実施し、3回目の開催です。
今年(11月23日(火))の13時の回に行いましたが、開館後すぐに定員の半数がうまり、お昼ごろに満席となりました(初!)

まず足羽山からの風景と鳥のさえずりの中ストレッチを行い、日の入り、秋の星座解説、満天、日の出という流れで行いました。

眠りを誘う工夫としましては、

- ・ポインターは使用しない
- ・解説はゆっくりと控えめ
- ・星座絵や星名称の表示の明るさを下げる
- ・後半10分は解説なし、ささやかなBGMのもと星を眺める時間など、極力刺激が少ないような環境づくりをこころがけました。

途中いびきが聞こえていたものの、残念ながら今回の熟睡率は低かったです。

アンケートでは癒された、ゆったり過ごせたとお声いただきましたが、今後熟睡率をあげていけるよう検討していきたいと思えます。



敦賀市児童文化センター こどもの国

【開催日】11月23日(火・祝) 18:00~

【参加人数】大人20名 中学生1名 小学生2名 幼児2名 計25名

【熟睡率】熟睡 5名 ウトウト 7名 寝なかった 13名

(出口で、ペットボトルのふたを、それぞれの容器に入れてもらう)

当施設は、通常は土、日、祝日の午前と午後に、主に幼児から小学生を対象にした番組を中心に放映を行っているが、年間に5回程度、「トワイライトプラネタリアウム」と題して、夕方6時から一般の方を対象にプラネタリアウムの放映を行っている。11月23日、その一回を熟睡プラネタリアウムとした。

放映内容は、番組「ベツレヘムの星」を中心に、その前後に当日の星空をゆっくり鑑賞していただいたり、静かなBGMをバックに「地球の風景」という映像を流したりした。アンケートには「リラックスできた」「来年もぜひ」などの声があった。



半田空の科学館

【開催日】11月20日(土)、21日(日)、23日(火・祝) 16~17時
 【参加人数】11/20 32名、11/21 49名、11/23 38名(合計 119名)
 【熟睡率】熟睡18%、うとうと49%、
 完徹33%

★熟睡プラ寝たリウム2021 スケジュール

No.	曲名	Time	アーティスト	内容
2021/11/20.21.23 16:00-17:00				
0	星のこもりうた(CD)			開場(座席案内) あいさつ・注意事項 世界の星空の見え方の違い説明 太陽の話
1	月の光(CD-12)	4' 36"	柴野さつき	満月の入り映像(4分)
2	You Raise Me Up	4' 34"	Celtic Woman	エレベータ上昇→日の入り→秋の星空 架台(青・赤) ↓ 秋の星空(地方時20時) ・夏の大三角→北十字(銀河鉄道スタート)
3	星めぐりの歌	4' 07"	加賀谷玲	・夏・秋の星座 ON-OFF ・日周 ON (地方時20~24時) ↓ 次第に星多く 冬の星空(地方時24時)
4	中部ジャワのガムラン ~青銅の輝く雨	13' 45"	---	・オリオン(星座絵) ・冬の大三角 ・冬のダイヤモンド 冬の星空(半田)→(インドネシア・赤道直下) ↓ ・緯度(N35→N0) ・赤道の日周運動 インドネシア→オーストラリアへ

動労感謝の日 プラネタリウム特別投影

★日時 11月20日(土)
21日(日)
23日(火・祝)
16:00~17:00

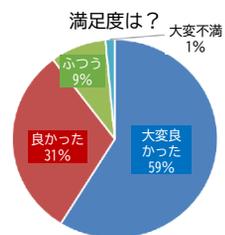
★対象 どなたでも
★定員 120名(当日先着順)
★料金 3歳~中学生 110円
高校生以上 220円

お疲れのあなたに!
美しい星空の鑑賞と併せて、BGMを流し、
ゆった〜とした時間をお届けします。
・秋の星空紹介・南天の星空・オーロラ観賞・・・他

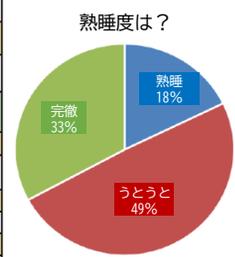
※熟睡OKの特別プラネタリウムです。

Photo by Toki

5	絲綢之路	4' 11"	喜太郎	オーストラリア(S35)首都キャンベラ ・南十字星(星座絵・オリオン) ・ケンタウルスα・β 南天の日周運動 オーストラリア→カナダ イヌビック ・緯度(S35→N68) 低いオリオン
6	曲なし			オーロラ映像(12分) カナダ日周運動(1周後、N35°へ) ・緯度(N68→N35) ↓ 半田・冬の星空(地方時24時) お礼・メッセージ(満天の星...人は人に優しくなれる) 24時→夜明け(流星・火球)
7	明日に架ける橋	4' 53"	S&G	24時→夜明け(流星・火球)
8	PIECE OF MY WISH地	5' 39"	今井美樹	退場(アンケート)・客電ON



良かった以上が90%と満足度が高いことがわかります。「大変不満」1件は、「背もたれしにくい」(11歳男性)のご意見でした。



熟睡度は18%と少し低め?で、うとうとがちょうど半数でした。

とよた科学体験館

【開催日】11月20日(土) 14:00~15:00
 【参加人数】大人71人、小人12人 合計83人
 【熟睡率】よく眠れた21%、うとうとした48%、徹夜した31%

大変な状況が続くなか、少しでも癒しのひとときになればと思い、今年には生演奏で開催しました。篠笛とピアノデュオで活動されている朱ノヲトさんをお招きし、心地よい音色を届けていただきました。「ムーンリバー」や「冬の星座」、「ジュピター」など、星空にぴったりな曲に合わせ、秋~冬の星空をめぐり、地球を飛び出し宇宙の果てまでの旅を演出しました。熟睡プラ寝たリウムでの生演奏は当館では初の試みでしたが、演奏者の方にご協力をいただき無事に終わることができ良かったです。残念ですが布団コーナーは今年も見送り、通常の定員の半数で開催しました。



満天の星の下、
篠笛とピアノの生演奏を聴きながら
プラネタリウムでくぐりとおやすみください

熟睡プラ寝たリウム

11.20 2021.
(Sat)
14:00~15:00

とよた科学体験館 プラネタリウム
 ◆料金 小学生以上
 ◆定員 定員70名(全自由席)
 ◆入場料 300円

10月10日(日)午前10時の
電話予約開始

演奏
朱ノヲト
朝木奏多 (ピアノ)
西原 緑 (篠笛)

とよた科学体験館 (豊田産業文化センター内)
豊田県豊田市中島町1-25 TEL (0565)37-3007

すばるホール

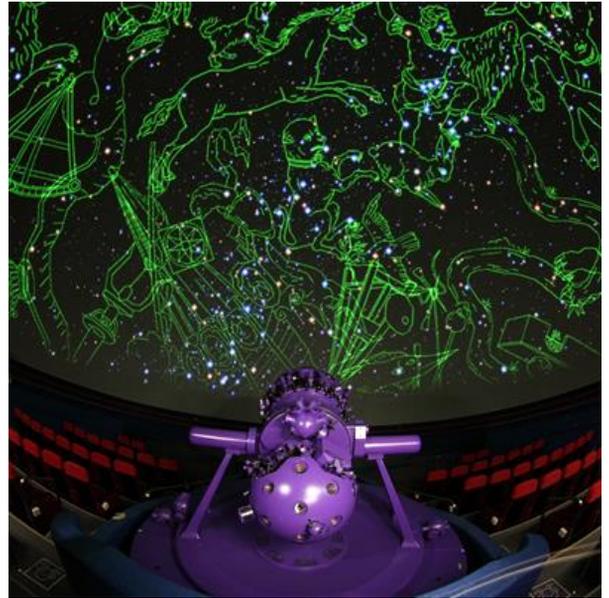
【開催日】 11月23日（火・祝）

【参加人数】 50人

【熟睡率】 アンケート未実施

各回テーマ音楽を設定

- ・ 11時 免疫力をあげるセラピーミュージック
- ・ 13時 大自然を感じるネイチャーミュージック
- ・ 15時 星空を彩るハーブの音色



東大阪市立児童文化スポーツセンター（ドリーム21）

【開催日】 11月23日（火・祝） 12:15～12:45

【参加人数】 159人

【熟睡率】 5%（恐らくです）

今回、ドリーム21として、初めて開催させて頂きました。

開催時間は丁度お昼時でしたので、『「美しい星空の下、ゆっくりとお昼寝し日頃の疲れを癒しませんか?」「熟睡」「爆睡」大歓迎!もちろん、眠らない方も大歓迎です』と案内し、開催しました。

当日は、159名もの方がお越し下さり、入場の際、お客様の何とも言えない熱気を感じ、こちらも込み上げるものがありました。安眠グッズも、なんとマイ掛布団を持って来て下さる方もおられました!

『全国55カ所で開催されており、初めての参戦を皆様と迎えることが出来、大変嬉しく思っております』とお伝えすると、「お〜!」とお客様から声があがりました。

内容は、前半、秋の星座トピックス的に案内し、眠くなるには絵本を読みながらがいいのではないかと秋の星座ものがたりをいつもより詳しくお話ししました。

アンケートには、「丁度寝かかった頃に終了したので、次はもっと長く開催を!」とのお声や、「また来年もぜひ開催をして頂きたい!」「熟睡プラネタリウムを開催して下さい本当にありがとうございます!」との嬉しいお声を頂きました。私自身、多くの方が、癒される時間・空間をととても求めておられるということに深く気付かせて頂きました。お客様が今、何を求めておられるかを知る機会を頂き本当に感謝しています。他のスタッフも、ぜひ次は投影をしてみたい!と語っておりました。来年度もぜひ参加させて頂きたいと思っております。

この度は、素晴らしい機会を頂きまして、本当にありがとうございました。

バンドー神戸青少年科学館（神戸市立青少年科学館）

【開催日】11月23日（火・祝）

【参加人数】①16：00～17：00（※対象条件：小学生以上） 82人

②18：00～19：00（※対象条件：高校生以上） 46人

【熟睡率】よく眠れた29%、まあまあ眠れた38%、あまり眠れなかった11%、眠れなかった16%、未回答6%（有効回答数98枚中）



今年度も勤労感謝の日に合わせて「熟睡プラ寝たリウム」を実施した。当館では、2014年度から本イベントに参加、以後毎年開催し今回で8回目となった。星空と心地よい音楽のもと、“太陽が現れない11月23日”という設定で星空を巡る投映を行った。昨年度同様、コロナ禍におけるドーム内（密室空間）での滞在時間が長ならないよう、投映時間は60分で実施（コロナ禍以前は90分）。また、昨年度までは場内で静かに（他人の眠りを妨げることなく）観覧できる高校生以上が観覧対象のイベントだったが、今回は新しい試みとして、これまで1回のみでの投映回数を2回に増やし、うち1回は対象年齢を下げ、小学生以上から参加できる回も用意し、子ども向けにも「熟睡プラ寝たリウム」の趣旨を丁寧に伝えるよう工夫した。観覧者の満足度は、とても良い69%、良い22%（合わせて91%）で高い評価を得られた。



明石市立天文科学館

【開催日】11月23日（火・祝）

【参加人数】①13:10～ 228名 ②14:30～ 217名 ③15:50～ 139名

【熟睡率】①熟睡25.3% ウトウト44.3% 完徹30.4% 担当：沖中

②熟睡25% ウトウト56.9% 完徹18.1% 担当：井上

③熟睡35.3% ウトウト44.1% 完徹20.6% 担当：鈴木

勤労感謝の日である11月23日の午後に、特別投影「熟睡プラ寝たリウム」を3回実施しました。投影テーマは①「君も星だよ」②「誰も寝てはならぬ」③「気になる星」と、解説者ごとに決め、約45分間の投影を行い、静かな音楽や穏やかな解説とともに星空の下でゆったりとした時間を過ごしていただきました。

いびき席の設置を行ったり、スライドの使用を最小限に抑えたりするなど、心地よく眠れる雰囲気作りに努めたほか、起きている参加者も楽しめるよう、①星座の成り立ちと星の一生について、②オペラ「トゥーランドット」やアンドロメダやビッグバンのお話、③木星について詳しく、とそれぞれ解説もしっかりと行いました。

投影後には記入用紙またはアンケートフォームを使って熟睡率のアンケートが行われ、その結果が当日18時に公式Twitterで発表されたほか、出口前では参加者に熟睡証明書や完徹証明書が配られました。



伊丹市立こども文化科学館

【開催日】11月23日（火・祝）18：30～19：30

【参加人数】84人

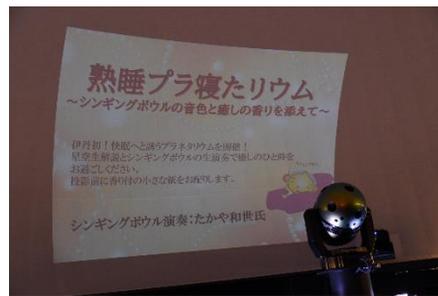
【熟睡率】約54%（熟睡した・眠れた・まどろんだを選択した人）
（完全徹夜率：約46%）



伊丹市立こども文化科学館で初めて「熟睡プラ寝たリウム」を開催しました。柑橘系（ベルガモット・プチグレイン・ホーリーフのブレンド）アロマオイルで香り付した小さな紙（試香紙）を配布し、好きなタイミングで香りをお楽しみいただきました。

シンギングボウルの演奏者1名をゲストに迎え、生演奏を行いました。シンギングボウルとは、音を出すボウルのような器の縁をスティックで叩いたりこすったりすることで、独自の音色を奏で、リラックス効果を高めます。音楽CDは用いず、シンギングボウルの生演奏をBGMに今夜の星空を紹介しました。星座神話や11月19日の月食映像、宇宙旅行などシーンに合わせた生演奏で非日常へと誘いました。

投影後には、配布した証明書に「熟睡」「完徹（完全徹夜）」シールどちらか選択したシールを台紙に貼り、記念に証明書をお持ち帰りいただきました。



米子市児童文化センター

【開催日】11月23日（火・祝）

【参加人数】35人

【熟睡率】熟睡7% うとうと48% 完徹45%

昨年に引き続き、大人限定の「ナイトプラネタリウム」の投影回に実施。新型コロナウイルス感染拡大防止として座席数を40席に制限し投影を行った。投影開始前に「熟睡プラ寝たリウム」は全国で毎年開催されていることをご紹介した。

内容は日の入りから今夜（20：00）の星空。そして翌朝、日の出までを秋の星座を中心に40分間生解説を行う。普段の投影よりもゆったりとした投影を心がけた。投影の最後5分程度は、ゆっくりと日周運動を正転し、心地良いオルゴール音楽とともに朝焼けを迎え終了した。

アンケートからはゆったりとしたナレーションとわかりやすい解説がとても心地よかったという声や来年も実施して欲しいとの要望があった。



あすたむらんど徳島

【開催日】 11月23日（火・祝） 15：40～16：30

【参加人数】 74名

【熟睡率】 不明

気持ち良く眠っていただくことを目的に、解説は少なく、星空と音楽をメインに構成した。音楽はリラックス効果があると言われるガムラン音楽を選択し、ゆっくりと日周をかけながら満天の星と音楽でリフレッシュしていただいた。



高松市こども未来館

【開催日】 11月20日（土）、21日（日）、23日（火）

【参加人数】 11/20：16人、11/21：25人、11/23：30人（3日間合計：51人）

【熟睡率】 アンケートは実施しなかったため熟睡率は不明です

昨年に続いてオリジナルの番組を制作しました。

今回のテーマは物語。「おとなのおはなし会」と題して、ギリシア神話から春、夏、秋、冬の各季節の夜空から4つの物語を紹介しました。内容はちょっぴり大人向け。空いっぱいの星のもと、おはなしを子守唄代わりに、熟睡していただくという内容でした。目論見どおり、参加者の幾人かは寝られたようです。



北九州市立児童文化科学館

【開催日】11月21日（日）・23日（火・祝）

【参加人数】11/21：55名、11/23：92名

【熟睡率】新型コロナウィルス感染症対策の為、アンケートの配布は行っていません

- ・ 放映時間は15:30-16:30の約60分間としました。
- ・ 静かにご覧いただく番組であることを広報文に加え、放映冒頭にユーマ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ました。また観覧マナーの最後に、なかなか眠れないときは、「この放映中のどこかで流れ星が流れるので、そのときどんなお願い事をするか考えながら星空を眺めてくださいね。」とお伝えし、眠れないお客様にも退屈せずお楽しみいただけるように放映しました。
- ・ 60分間のライブ放映。お客様にゆっくりおやすみいただくため、解説時間は放映時間の4分の1程度（60分放映中15分程度）におさえ、BGMメインのゆったりした放映を行いました。星座の由来や季節の星座を紹介した後、緯度変化しながらニュージーランドや南極など南半球の星空もお楽しみいただきました。



星の文化館

【開催日】11月23日（火・祝）

【参加人数】15名

【熟睡率】調査していないため不明

季節の星座を日の入りから夜明けまでゆっくりと案内しました。神話や星座の探し方がメインとなります。

まくらやブランケット、小さい子供さんはぬいぐるみなどを持って来る方が多く、寝る気満々でした。



熊本博物館

【開催日】 11月23日（火・祝）
【参加人数】 1回目：110名 2回目：110名
【熟睡率】 熟睡36%、うとうと53%、完徹11%

熊本博物館ではプラネタリウム解説スタッフによる55分間のライブ投映で実施しました。前半は秋から冬にかけて見える星座を解説し、後半は音楽をゆっくり聞きながら寝てもらおう時間を作りました。投映回数を増やしたこともあり昨年と比べると販売ペースはゆったりとしていましたが、投映開始時刻の1時間ほど前には全席完売する盛り上がりを見せていました。

今年の大きな変更点としては午前の回を全年齢観覧可、午後の回を高校生以上のみ観覧可と住み分けを行いました。一昨年、昨年のアンケートで「大人限定の枠を作ってほしい」と多くの要望があったため行った取り組みですが、クレームも無くアンケートを見る限りは非常に好評であったため、次年度以降も同様に全年齢観覧可・午後の回を高校生以上のみ観覧可とし実施する予定です。



リナシティかのや情報プラザ

【開催日】 11月23日（火・祝）
【参加人数】 15名
【熟睡率】 熟睡 7名（47%）、うとうと 5名（33%）、眠れなかった 3名（20%）

アロマ発生加湿器でアロマを発生させました。最初に熟睡プラネタリウムの説明をして前半は「冬の星座への旅」（リブラ作品）を投影、後半は星空と睡眠を誘うBGMを流しました。終了前に朝の演出に替えBGMも朝を迎える曲に替えて終了。



いしがき島 星ノ海プラネタリウム

【開催日】 11月23日（火・祝）

【参加人数】 29名

【熟睡率】 熟睡 7人、ほどほど18人、完徹4人

羊を数える代わりに、メシエ天体を一晩でめぐる「メシエマラソン」を実施。星座名とメシエ番号、星団名や銀河名など名前がついているものはその名前を紹介。メシエマラソンの順番については、アストロアーツのHPに掲載されているメシエマラソンを参考に、星座毎でまとめた。眠たくなるクラシック、おやすみブレンドのアロマでリラックス状態を誘い、最後は日の出で終了。熟睡調査は、参加者にマグネットの星を配置してもらう。

余裕を持たせた席数で実施。年齢層は高め、いつもの客層とはまた違った方々にお越しいただきました。

熟睡プラネタリウムのポスターを見た方が「ここでもやってるんだ」と話しているのを聞き、11年目という歴史と人気の高さをうかがえました。



日本プラ寝たリウム学会

事務局：明石市立天文科学館

〒673-0877 兵庫県明石市人丸町2-6

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