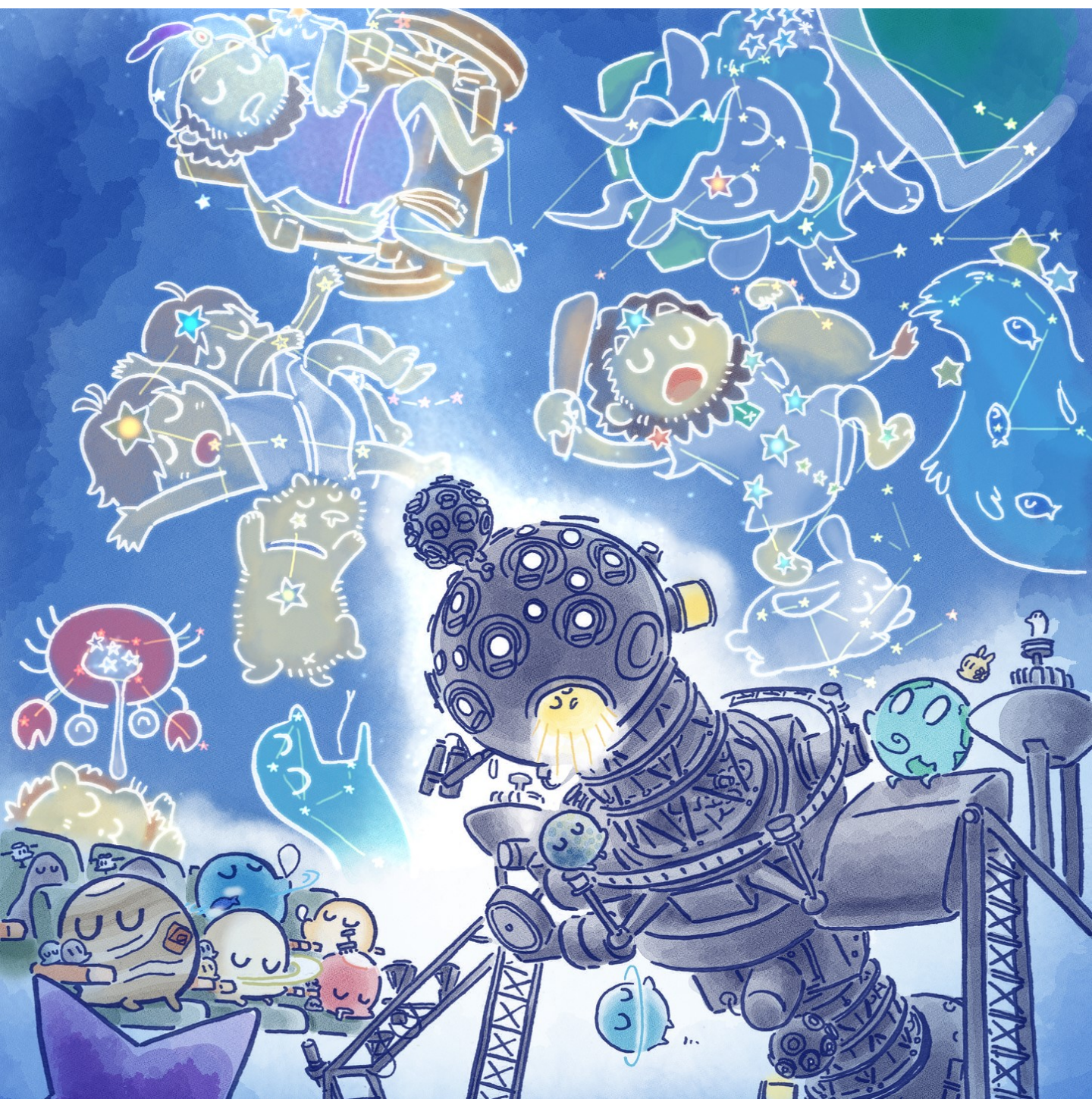


日本プラ寝たリウム学会機関誌「熟睡プラネタリウム」
第9号 2023年4月発行

熟睡プラネタリウム

Vol.9



2022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！

2022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 .北網圏北見文化センター:北海道11/19、20、22、23
- 3 .なよろ市立天文台:北海道11/19、20、23
- 4 .釧路市こども遊学館:北海道11/23
- 5 .旭川市科学館 サイバル:北海道11/23
- 6 .八戸市視聴覚センター・児童科学館:青森11/23
- 7 .大崎生涯学習センター（パレットおおさき）:宮城11/23
- 8 .サイエンスパーク・能代市子ども館:秋田11/23
- 9 .北村山視聴覚教育センター:山形11/23
- 10.鶴岡市中央公民館:山形11/11、12
- 11.郡山市ふれあい科学館:福島11/23
- 12.福島市こむこむ館プラネタリウム:福島11/23
- 13.日立シビックセンター科学館:茨城11/23
- 14.鹿沼市民文化センター:栃木11/23
- 15.さいたま市青少年宇宙科学館:埼玉11/23
- 16.さいたま市宇宙劇場:埼玉11/23
- 17.熊谷市立文化センタープラネタリウム館:埼玉11/26
- 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11/18、19
- 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:東京11/19、20、22、23
- 22.プラネタリアム銀河座: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、23、26
- 25.多摩六都科学館:東京11/23
- 26.コニカミノルタプラネタリアYOKOHAMA:神奈川11/22、23、24
- 27.新潟県立自然科学館:新潟11/23
- 28.柏崎市立博物館:新潟11/19、20、23
- 29.黒部市吉田科学館:富山11/23
- 30.いしかわ子ども交流センター:石川11/23
- 31.サイエンスヒルズこまつひとつものづくり科学館:石川11/22、23
- 32.石川県柳田星の観察館「満天星」:石川11/23
- 33.福井市自然史博物館分館（セーレンプラネット）:福井11/23
- 34.敦賀市児童文化センターこどもの国:福井11/23
- 35.半田空の科学館:愛知11/20、23
- 36.とよた科学体験館:愛知11/26
- 37.向日市天文館:京都11/26
- 38.文化パルク城陽プラネタリウム:京都11/23
- 39.すばるホール:大阪11/23
- 40.茨木市立天文観覧室プラネタリウム:大阪11/19、20
- 41.バンドー神戸青少年科学館:兵庫11/23、12/26
- 42.伊丹市立こども文化科学館:兵庫11/23
- 43.明石市立天文科学館:兵庫11/23
- 44.米子市児童文化センター:鳥取11/23
- 45.島根県立三瓶自然館サヒメル:島根11/6、13、20、23
- 46.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
- 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11/23
- 49.愛媛県総合科学博物館:愛媛11/19、20、23、26、27
- 50.福岡市科学館:福岡11/23
- 51.スペースLABO（北九州市科学館）:福岡11/23
- 52.星の文化館:福岡11/23
- 53.熊本博物館:熊本11/23
- 54.さかもと八竜天文台11/23
- 55.リナシティかのや情報プラザ:鹿児島11/23
- 56.那覇市牧志駅前ほしぞら公民館プラネタリウム:沖縄11/19、20
- 57.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(水・祝)

【参加人数】 10名

【熟睡率】

満天の星空を鑑賞し、職員による生解説を聞きつつ、アロマの香りと共に心地よい眠りにつく。

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（ベルガモット）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。

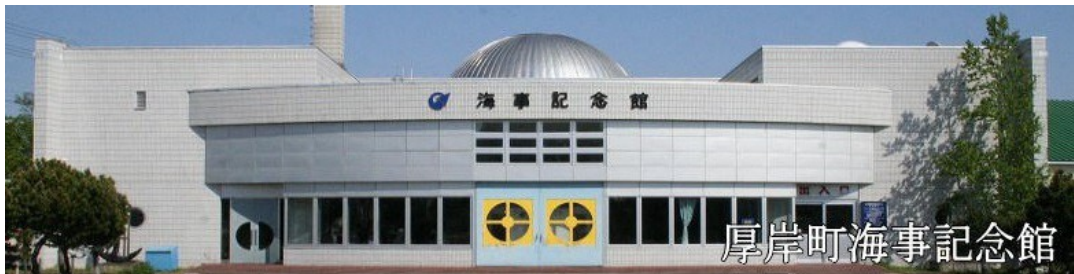
ゆったりしたBGMを使い、秋に見ることができる星座（ペガサス座、アンドロメダ座、ペルセウス座、カシオペア座、みなみのうお座、うお座）と、その星座にまつわるギリシャ神話を解説。

解説の後はBGMのみを流した。

投影中に眠りに落ちた参加者も数名いて、日頃の疲れを癒やしていただけたのではないかと考えられる。

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、参加者が多く、2回目(15:30～)は、参加者が少なかった。来年度行うときは、投影する回数や時間を検討いたしたい。



北網圏北見文化センター

【開催日】 11月19日(土)、20日(日)、22日(火)、23日(水・祝)

【参加人数】 389名

【熟睡率】 「起きていた」171人（44%）、 「うとうとした」160人（41%）

「ぐっすり眠った」56人（15%） 合計387人（未回答2名）

- ・プラネタリウム映像クリエイターKAGAYA氏の作品である『宇宙一直線』『銀河鉄道の夜』『星の旅～世界編～』を4日間限定投影しました。
- ・1日6投影のうち最初の2投影は、星空明るめ&多少の声出しOKの小さなお子様連れご家族にも安心していただけるよう対応しました。
- ・生解説ではなく、美しい星々と癒しの音楽の下で字幕解説を行いました。投影ごとに「北見(北半球)の春夏の星空」「北見(北半球)の秋冬の星空」「オーストラリア(南半球)の春夏の星空」「オーストラリア(南半球)の秋冬の星空」と解説のテーマを変えてお客様にご覧いただきました。



なよろ市立天文台

【開催日】11月19日(土)、20日(日)、23日(水・祝)

【参加人数】3日間合計80名

【熟睡率】アンケート回答 51名中

「熟睡」11名、「うとうと」34名、「完徹」6名

3年前まで開催していた、小学校低学年以下の子と保護者向けの親子回を復活させた。ただし、以前行っていたような、床に転がってもらって、上を見上げてもらうようなことは行わなかった。

例年通り、投影前に播本名寄市立大学教授によるミニ講演（テーマは「心地よい眠り」）を19日・20日はVTRで、23日は対面で行い、それに加え、復活させた親子回では、名寄本読み聞かせ会の協力の元、星にまつわる絵本の読み聞かせを行った。

後段の投影内容としては、今年のテーマを「プラネタリウム100周年 100年の眠り」とし、来年2023年のプラネタリウム誕生100年を控え、この100年間の天文にまつわる発見、探査機などにまつわる話を紹介していった。ただし、眠りを最優先させるため、しゃべっての解説はせず、眠くなるBGMを流しながら、文字での解説のみにした。

なお、「名寄市と大塚製薬との包括連携協定」に基づき、睡眠にまつわるチェックシートを大塚製薬様よりご提供いただき、配布を行った。



釧路市こども遊学館

【開催日】11月23日(水・祝)

【参加人数】88名

【熟睡率】「熟睡」12名（14%）、「うとうと」52名（59%）、「完徹」24名（27%）

投影開始の1時間半前から、プラネタリウム室内にアロマディフューザーを持ち込み、安眠効果があると言われるラベンダーの香りを漂わせた。また、投影中の室温が寒くならないよう、やや高めに空調を設定した。座席は列によって背もたれの倒れる角度が異なるため、好みで選んでいただけるように標示で案内し、最前列に「イビキ席」も設けた。

投影は45分間の星空生解説とし、解説やBGMの音量は通常投影より小さめにした。BGMはピアノのヒーリングミュージックを主体とした。内容は、実施日の正午の空からスタートし、宵の空から翌朝の日の出までの星空を堪能してもらうものにした。宵に夏&秋、深夜に冬、明け方に春の星座を紹介しつつ、翌月に見頃となる火星やふたご座流星群の話題も取り入れ、起きていても退屈にならない内容とした。

当館では7年目（7回目）の実施で、コロナ禍を経て3年ぶりに座席数＝定員数としたが、客席稼働率は73%と高水準だった。星空解説を聞きたくて眠れなかったという声もあり、完徹率が27%と高くなってしまった。



旭川市科学館 サイパル

【開催日】 11月23日(水・祝)

【参加人数】 87名

【熟睡率】 アンケート回答者 36名のうち「熟睡」18名、「うとうと」8名

星空の下で眠りたい、眠ってしまう人でも心置きなくプラネタリウムを楽しめるように、BGMのみで11月23日の日の入りから日の出までの星空を1時間に投影しました。

アンケートから、曲の好みや選曲に対する要望のほか、複数の開催を望む声も聞かれました。

また、熟睡を促すためBGMのみとし解説なしの投影を行いました。熟睡するためには、いつもの優しい声での解説が睡眠導入には必要との声もありました。



八戸市視聴覚センター・児童科学館

【開催日】 ①令和4年11月23日(水・祝) ②毎月23日(休館日を除く)

【参加人数】 ①23名 ②合計99名

【熟睡率】

合成音声のナレーションを聞きながら星空を眺める。



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(水・祝)

【参加人数】 20名

【熟睡率】 32%（アンケート回答者19人中6人）

熟睡プラ寝たリウム実行委員会及び天文ボランティアの高校生が中心となって開催した。はじめに当日15時過ぎの大崎の空を映し、20時の空で星空解説、そこから約40分かけて翌日の日の出までゆっくりと時間を進めて熟睡へと導く、という流れで投影を行った。特に今年度は初めての試みとして、高校生ボランティアに星空解説などの語りを担当してもらい、幅広い世代のボランティアが活躍できる場となった。事後アンケートでも95%の方が「とてもよかった」や「よかった」と回答し、多くの方に良い評価をいただいた。



サイエンスパーク・能代市子ども館

【開催日】 11月23日(水・祝)

【参加人数】 38名(大人 21名、子ども 17名)

【熟睡率】 「熟睡」14名、「うとうと」12名、「完徹」12名（アンケートはなし）

2回目の開催となる当館では、30分前から観覧券を配布したところ、5分ほどで定員に達し、大盛況となった。昨年は30分の投映で参加者から「時間が足りなかった。」という声が多かったため、45分に延長して実施した。

事前にアロマの香りと癒しのBGMを流し、昨年好評のカラフル星座絵をドーム内に投映してお客様を入場させた。

館周辺の街並みを映し出し、現在時刻14時30分からゆっくり日周運動。秋の代表的なアンドロメダ銀河『M31』やおうし座のプレアデス星団『M45』の画像、秋から冬の代表的な星座絵を出しながら、少し低めの声で15分ほど生解説し、その後は、ゆっくりリラックスしていただいた。

終了後、参加者からは「眠かったけど、星座絵も見たいし、解説も聞きたくて眠れなかった。」と嬉しい言葉も聞くことができた。

昨年よりもブランケットや抱き枕持参の方も多く、ゆっくり過ごしていただけたと思う。来年度もぜひ実施したい。



北村山視聴覚教育センター

【開催日】11月23日(水・祝)

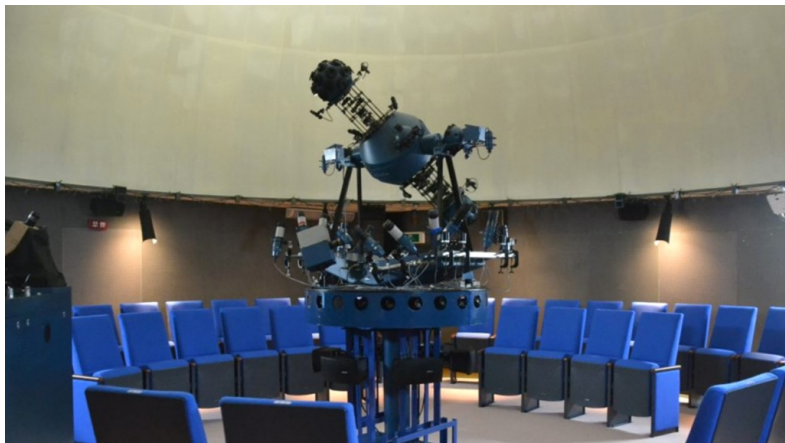
【参加人数】1回目 25名、2回目 23名、3回目 24名 計72名

【熟睡率】「熟睡した」10名(39%)、「ウトウトした」14名(54%)、
「眠らなかった」2名(8%) ※アンケート回答者26名

小学生以上を対象とし、各回50分の投映を3回実施した。3回のうち2回を「女性限定」回とし、3回すべて女性解説員が行った。来館者の方には、睡眠を高めるチョコレートを配布し、各自ブランケットなどの熟睡グッズの持ち込み可能とした。また、解説用BGMは、鳥のさえずりや川のせせらぎなどの自然音が心地よく流れる睡眠を促す作用のあるものにし、解説も間を置きながら控えめに行くことでリラックスできる空間を作った。

星座解説は秋の星座のエチオピア王家のお話を中心に、これから見られる星座として冬の星座もいくつか紹介した。また、解説の際はポインターを使わず行った。

来館者の中には「星を見るのが好き」ということで、熟睡せず解説を楽しんで聞いてくださった方も多くいた。また、アンケート結果の中で「ウトウトした」という回答が多かった。意見として、「解説の時間ももう少し長いとよかった。」という声があり、熟睡に至るまでの時間を確保することで、さらに熟睡率を高められるよう、今後の参考にしたい。



鶴岡市中央公民館

【開催日】11月11日(金)、12日(土)

【参加人数】11日43名、12日 65名 (合計 108名)

【熟睡率】アンケート実施はなし

中学生以上を対象に、2日間で、計4回実施しました。お客様の声より時間を50分に延ばし、定員を増やしたことから、前年より多くの方から観覧いただきました。前半は、秋の星座やエチオピア王家の物語、星座の起源などを生解説し、後半は、音楽とゆっくり動く星を見て、リラックスタイムとしました。

いびき席を設け、クッションやブランケットの持ち込みを可能としたことから、「ゆっくりできた」「回数を増やしてほしい」「また、来年も来ます」などのうれしいお声もいただきました。



郡山市ふれあい科学館

【開催日】 11月23日(水・祝)

【参加人数】 53名

【熟睡率】 「熟睡」 38%、「完徹」 62%

日の入りから日の出までの投影で、ゆったりしたBGMを少し音量控えめにしながら行いました。星空に目を向けて、そのまま熟睡に誘おうと

- ・今夜の星空解説
 - ・惑星の年周運動
 - ・緯度変化を行っての南半球の星空
 - ・歳差運動での未来の星空
 - ・朝までの日周運動
- をご覧くださいました。

昨年度より熟睡率が向上しましたが、より熟睡される方が増えるよう到来年度も頑張りたいと思います。



福島市こむこむ館プラネタリウム

【開催日】 11月23日(水・祝) 全3回実施

【参加人数】 ①ちょっと休憩したいあなたへ「お昼寝コース」(1) 38名、(2) 21名

②いつも頑張っているあなたへ「熟睡コース」59名

【熟睡率】 アンケート実施はなし

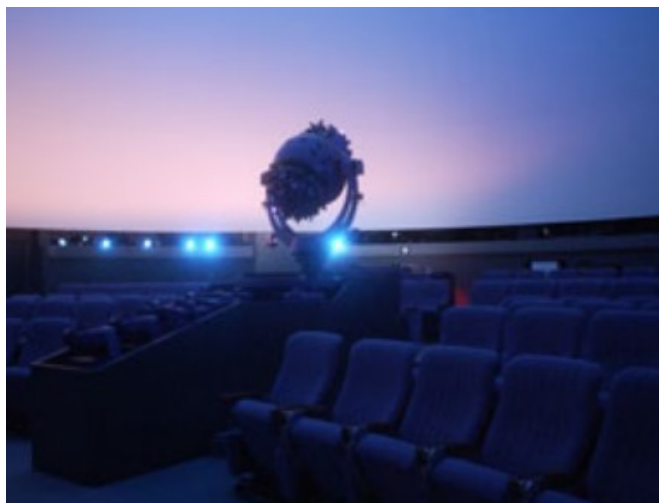
- ①満天の星の下、季節ごとに全天周映像を交えながら誕生日の12星座と神話を生解説で紹介、オルゴールの子守歌をBGMにお送りしました。
 - ②大人の方にもゆっくり過ごしていただくため、①の内容に加え、月の満ち欠けや月の和名について紹介しました。
- ※いずれも安眠グッズの持ち込み可。

・その他

全国共通ポスター・館内ポスターとチラシを作成し、10月中旬より周知を行いました。

安眠グッズとして、アイマスク、ブランケット、まくら、ぬいぐるみ等の持ち込みがありました。

①は家族連れ、また視聴時間が長い②熟睡コースの回に人気がありました。



日立シビックセンター科学館

【開催日】 11月23日(水・祝)

【参加人数】 76名

【熟睡率】 証明書をお持ち帰りいただいた方 60名

「熟睡」15名 (25%)、「ウトウト」32名 (53%)、「完徹」13名 (21%)

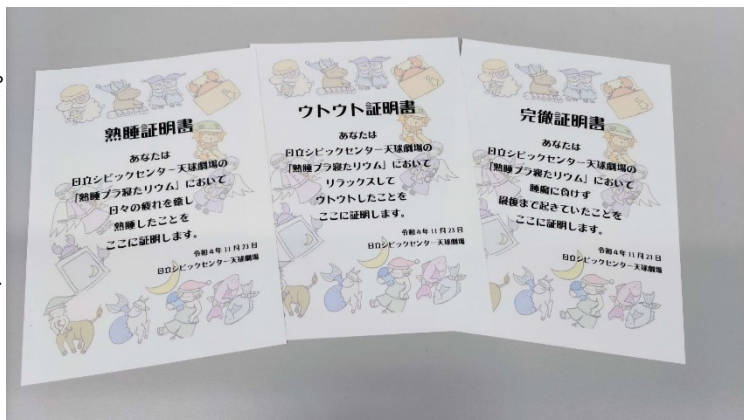
今回初めて「熟睡プラ寝たリウム」を開催しました。

冒頭に当日の日没の様子を眺めながら、腹式呼吸や座ったままできるストレッチをおこないました。当日20時の空で星や星座の解説を簡単におこなった後、満天の星空をゆっくりと日周しながら静かなBGMを流し、翌日の朝日が昇ったところで終了しました。

日頃から乳幼児の来場が多い施設のため、静かな空間が演出できるか懸念がありましたので、入館券購入の際に上映の趣旨を説明する紙を配布し、場合によってはスタッフがお声がけをすることを了承していただいた上で入場してもらいました。その効果もあってか、幼児の入館者は10名程度でしたが、話し声や泣き声が大きく響いてしまうシーンはありませんでした。

上映後に証明書の配布をおこなったところ、約8割の来場者が証明書を持ち帰ってくれました。どれを持ち帰ろうか悩んだ方もいたらしく、記念になるものは喜ばれるのかもしれない。

普段とは違うプラネタリウムの活用方法なので、今後も継続していきたいです。



鹿沼市民文化センター

【開催日】 11月23日(水・祝)

【参加人数】 59名

【熟睡率】 アンケート回収数44枚：アンケート内容は「リフレッシュできましたか？」

「リフレッシュできた」41名、「できなかった」0名、「無回答」3名

前半の15分、鹿沼市総合体育館の運動指導士の指導の下、座席に座ったまま出来るリラックスストレッチを行いました。その後、宇都宮市在住のケルティックハーブ奏者、安生正人さんを招いてハーブの演奏と共に、四季を代表する星座の紹介をドームに文字を映しつつ行いました。演奏開始早々に複数の寝息が聞こえてきて、皆さんリラックスできていたようでした。ハーブの音色はまるでオルフェウスの豎琴のようにプラネタリウムの夜空にとっても良く合っていました。



さいたま市宇宙劇場

【開催日】 11月23日(水・祝)

【参加人数】 88名

【熟睡率】

市民団体さいたまプラネタリウムクリエイト (SPC) との共催により実施しました。SPCが『月のなまえ』というタイトルで、独自に番組制作。月を眺めて眠ることをねらいとし、月にまつわる様々な名前を紹介するという内容です。



白井市文化センター・プラネタリウム

【開催日】 11月23日(水・祝)

【参加人数】 56名

【熟睡率】 回答率が低い「うとうとした67%」

【流れ】

11月23日の日の入(音楽1) → 11月23日20:00の空(秋の星座)の解説
→ 星座絵ON・OFF(音楽2) → 星にまつわる言葉の紹介後11月24日
0:30へ(音楽3) → 夜中の空の解説 → 11月24日の日の出(音楽4)

【内容】

日の入りから翌日の日の出までの空を解説
本来の意味を意外と知らない星にまつわる言葉を、漢字→ふりがな→意味の順番で紹介。
例 「星影(ほしかげ)」星の光、星明り
「糠星(ぬかぼし)」夜空に糠のように細かく散らばっているたくさんの星のこと

【番組制作にあたって留意したこと】

- ・ 解説になるべく「間」をとり、ゆっくり話した
- ・ 演出は、動きが多いと目が冴えてしまうと思い、なるべく動きを抑えた。

【反省点】

- ・ 解説中にBGMを流さなかったが、流した方がよりリラックスしたかもしれない。
 - ・ 子どものささやき声が聞こえた。内容が星の話題なのだが、人によっては気になるのではないかな。
- 来年度は年齢制限と椅子を一つ空ける、回数を増やすなどの対策案が出た。



コスモプラネタリウム渋谷

【開催日】11月23日(水・祝)

【参加人数】60名

【熟睡率】「熟睡者」32名、「完徹者」21名

コスモプラネタリウム渋谷では、最終回の19:00～19:40に熟睡プラネタリウムを開催いたしました。

例年通りスタッフがパジャマを着用して接客したほか、今年度はドーム入口で睡眠に適したアロマオイルを使い、お客様にはリラックスした状態でドーム内にご入場いただきました。

また、当館は株式会社 USENが運営する店舗用音楽配信アプリ「OTORAKU -音・楽-」というサービスを導入しています。1,100万以上ある曲の中から、肩の力が抜けてリラックスできて、ついウトウトしてしまうようなBGMを選び、日の入りから日の出まで、解説を極限まで減らして、通常よりも星座絵の明るさも数も抑えながら、ただただゆったりと星々に包まれていられる時間をお届けしました。

イベントの情報公開をする前から開催の予定があるか等、問い合わせも多く、ご来館されたお客様からも大変好評でした。海外からのお客様がいらっしまったのもとても印象的です。

また来年以降もご一緒できる夜を楽しみにしております。



府中市郷土の森博物館

【開催日】11月19日(土)、20日(日)、22日(火)、23日(水・祝)

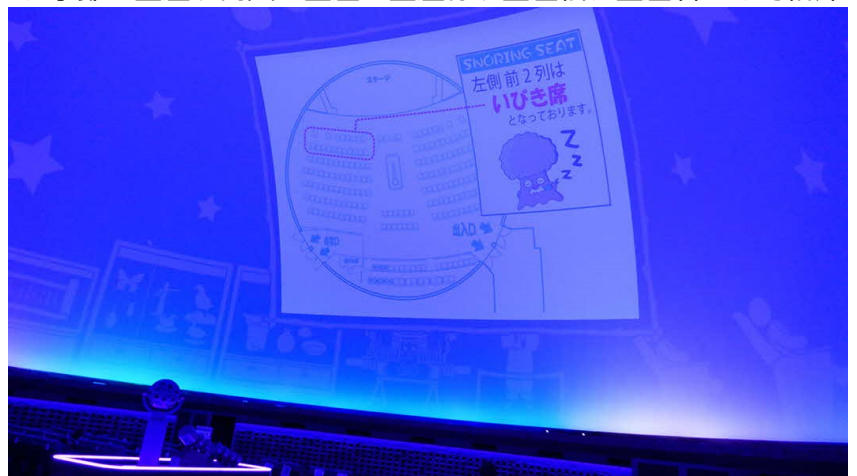
【参加人数】252名

【熟睡率】「完徹」41人 (16.3%)、「熟睡」81人 (32.2%)、「ウトウト」129人 (51.3%)

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BGM CD「星空ヒーリング」の曲をかなり小さめにかけ、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。



プラネターリウム銀河座

【開催日】 11月23日(水・祝)
【参加人数】
【熟睡率】

普段は男女2名の掛け合い解説ですが、この日は春日館長の一人語り、事前に内容を決めずにその時に思い当たった話題をつぎつぎにしゃべりました。ドイツ留学、イタリア留学時の話。新幹線車内販売日本一の方に会った時の意外に静かな驚愕の販売方法。匂いの忘れられない思い出、などなど

いつもの話題をいつもと違いひっそりと遠い昔を思い出すような声で眠気を誘ったつもりでしたが、内容が興味深過ぎて誰も寝られなかったようです。

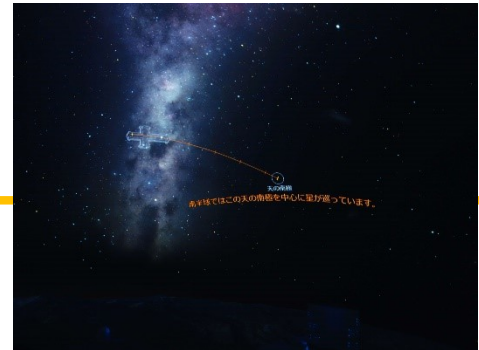
館長はTVでCNNニュースキャスターをしていたし、ドイツ語の詩の朗読コンテストで優勝するなど人前での発表や喋りに極めて優れていて、声楽家として欧州の舞台で数々うたっているのが本番のアドリブの盛り上がり方が凄いのですが、プラ寝たリウムでは寝てもらおうと声も抑えての喋り声にしてみたけれども、もっと面白くない話題でないとお客さんは寝てくれない、と反省しきりでした。

プラ寝たリウムで寝たくない方は銀河座のプラ寝たリウムにいらして下さいませ



ギャラクシティ まるちたいけんドーム

【開催日】 11月20日(日)、23日(水・祝)、26日(土)
【参加人数】 11/20 : 34名、11/23 : 80名、11/26 : 20名
【熟睡率】 11/20 : 29%、11/23 : 16%、11/26 : 8%



■ 各回共通事項

- ・定員は座席数半分の80名とした。
- ・投影中はBGMのみで音声解説は一切なし。(解説部分は文字で投影)
- ・お客様入場時間に、睡眠にまつわる豆知識をスライドで案内。
- ・いびき席、完徹席、ファミリー席などそれぞれに適した座席を設けた。
- ・投影終了後、当館のイメージキャラクター「ギャラぽん」がイラストされた熟睡・完徹証明書を作成し、来場者に配布した。

■ 11/20(日)

16時のギャラクシティの屋上風景から、日周とともに徐々に満天の星空に変化させていき、日の出を迎えるまで秋の星座・冬の星座のトピックを紹介。

■ 11/23(水)

ギャラクシティを飛び出し、南米チリの天文台を背景に南天の星空を投影。
日本では見られない星座、南十字や二セ十字、天の南極の見つけ方も紹介。

■ 11/26(土)

3日目も再び南米チリから南天の星空を投影した。基本的な流れは23日と同じであったが、23日に紹介をしていない南天の星座やケンタウルス座α星のトピックを追加した。

■ 総括

熟睡率をもう少しあげたいので、来年度は内容や構成についてさらに練っていきたい。

多摩六都科学館

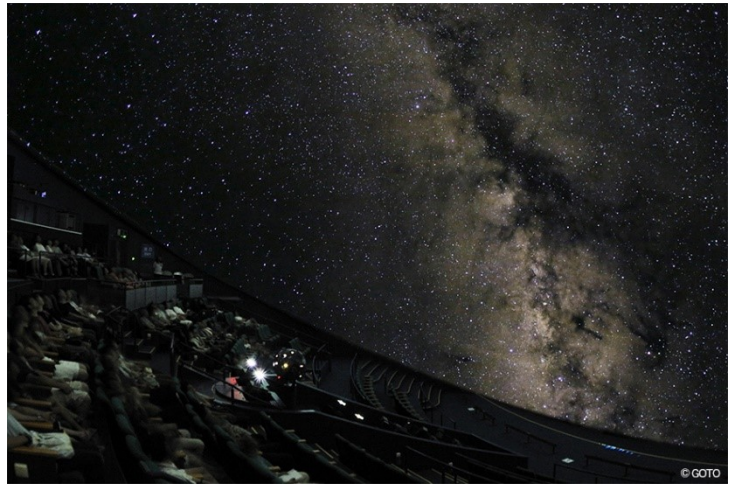
【開催日】 11月23日(水・祝)

【参加人数】 216名

【熟睡率】 「熟睡率」 19% : 熟睡証明書42枚、完徹証明書104枚
(216人中42人が熟睡した計算)

入場時からクラシック音楽をBGMにして、リラックスできる雰囲気を作った。投影でもクラシック音楽で日の入りをして、星空をいつもよりも静かでゆっくりとした口調で解説し、参加者が星を眺めながら眠くなるよう努めた。

更に街の景色なども全て消して、星だけに囲まれる時間を多く設定した。静かでゆったりした音楽をかけながら日周運動や、南半球までの緯度変化による星の位置変化をゆっくりと楽しんでいただいたのち、最後は日本に戻り、やはりクラシック音楽をBGMに静かに日の出を迎えて終了となった。



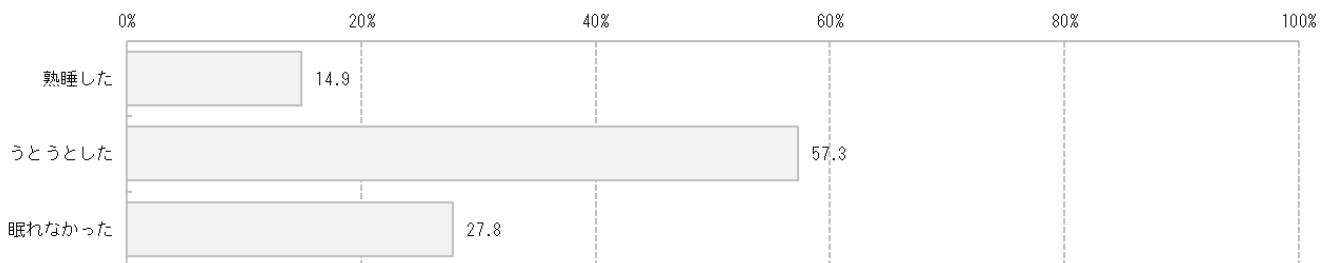
コニカミノルタプラネタリアYOKOHAMA

【開催日】 11月22日(火)~24日(木)の3日間 計6回

【参加人数】 11/22 ①114名 ②136名、11/23 ①158名(満席) ②155名
11/24日 ①93名 ②98名 6回合計754名

【熟睡率】

[Q8] 今回のイベントで熟睡できましたか? (必須回答)
(n=302)



お客様満足度の高いイベントとなり、今後も定期的を開催して欲しい等のご意見も非常に多くありました。

新潟県立自然科学館

【開催日】 11月23日(水・祝)

【参加人数】 109名

【熟睡率】 「よく眠れた」7、「少し眠れた」5、「ウトウトした」17、
「全く眠れなかった」2 (アンケート回答数 31)

開催時間：17：30～18：15 対象：中学生以上

ポインターを使わず、演出をゆっくりとしたものにした。

また、ゆったりとした時間を過ごしていただけるように、解説時間は全体の半分くらいにし、投映者3人によるリレー投映とした。



柏崎市立博物館

【開催日】 11月19日(土)、20日(日)、23日(水・祝)

【参加人数】 157名

【熟睡率】 「熟睡」42%、「うとうと」42%、「完徹」16%

当館で4回目の開催となる今回は、お誕生日の星座でおなじみの「黄道12星座」をテーマとしました。ゆったりとしたBGMの中、12星座をひとつひとつ巡り、それぞれの星座にまつわる神話や天体に関する解説を約50分かけて行いました。演出はほぼ同じですが、職員2名がそれぞれ別の内容で12の星座について解説をしました。

座席は、「いびき・ねごと席」、「ばくすい席(リクライニング深めな前方)」、「ふつう席」をご用意しました。また、ブランケットなどの安眠グッズ持込可とし、ご持参された方も多く見られました。

投影終了後には、眠りの深さに応じて、色違いの丸形シールで作成した観覧証明書(熟睡、うとうと、完徹の3種類)を配布しました。今回は、8割以上の方から「うとうと」または「熟睡」したとの回答があり、星座を眺めてリラックスしていただきました。



黒部市吉田科学館

【開催日】 11月23日(水・祝)

【参加人数】 115名

【熟睡率】

以前から、「熟睡プラネタリウム」にお子さんを含めたご家族と、じっくり眠りたい大人の方が同一投映に混ざっていたのが気になっていたため、今年度はファミリー向けの投映回と一般向けの投映回を設けました（「ファミリーでおやすみプラネ☆」、「大人のための熟睡プラ寝たりウム」）。

ファミリー向けの音楽はジブリのオルゴールバージョン、大人向けはジャズから選曲しました。どちらの回も、最初に簡単なストレッチで体をほぐしてから、当日見える星空解説をゆっくりと行いました。

今年の投映では、専門家の協力を得てアロマセラピーを追加することができたので、癒し効果が増加したのではないかと考えております。次年度以降も、工夫を加えていながら実施していきたいと考えております。



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22日(火)、23日(水・祝)

【参加人数】 86名

【熟睡率】 「熟睡率」59%

本気で熟睡したい方のための「一般向け」と、それ以外の方のための「ファミリー向け」をご用意しました。例年は勤労感謝の日のみの開催でしたが、当日は聖地・明石を訪問されるマニアの方が多いため平日の22日(火)にも追加で行いました。一般向けは「星座マラソン」と題し、一人の解説員が春夏秋冬の星座を一挙にご紹介。美声と音楽と星空が見事なハーモニーを奏で、お客様の眠りを誘いました。

ファミリー向けは2人の会話で進行する「掛け合い式」。熟睡プラ寝の報告書に掲載されていた全国各施設選りすぐりの「寝かせ技」をパク・・・模倣し連続で畳み掛けました。途中子守唄を生歌唱する場面も。一番熟睡率が高かったのは、ヒルズオリジナル「電車のガタンゴトン音をBGMに星空解説」でした。しかし内容詰め込みすぎで逆に寝づらいとのご指摘も・・・模倣させていただいた施設の皆様にはこの場をお借りして厚く御礼申し上げます☆



石川県柳田星の観察館「満天星」

【開催日】 11月23日(水・祝)

【参加人数】 21名

【熟睡率】 「熟睡」 8名(38%)、「うとうと」 7名(33%)、「完徹」 6名(29%)

11月23日(水)勤労感謝の日の11:00,13:00,15:00に熟睡プラネタリウムを実施しました。参加者は合計21名です。

内容は50分間の星空生解説です。秋から冬に見やすい星座たちをご紹介しました。普段の投影よりもゆったりと星座を案内することができました。パワーポイントは場内が明るくなるため普段よりは少なめにしました。

投影終了後にマグネットで熟睡・うとうと・完徹のアンケートをしました。半数以上は熟睡かうとうとでしたので、プラネタリウムの星空に癒されたのではないかなと思います。参加者全員に熟睡証明書か完徹証明書をプレゼントしました。



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(水・祝)

【参加人数】 57名

【熟睡率】 「熟睡」 82%、「完徹」 18%

今年度も、勤労感謝の日に合わせ、当日の13:00の回に実施。4回目となる今年は、シンギングボウル奏者・yurayurayukoさんをお招きし、シンギングボウルの生演奏とともにお送りしました。シンギングボウルの効果か、過去の投映と比較して「熟睡」と回答された方が多かったです。

投映は、最初に眠る準備としてストレッチを行い、続いて日の入りから当日の星空をゆったり控えめにご案内。また後半は解説なしで火星・木星・土星を巡り、銀河系を俯瞰、そして最後は地上に戻って日の出を迎えました。

年配の方を中心に幅広い年齢層の方にお越しいただき、「リラックスできた」とのお声を多くいただきました。癒しのひとときを提供することができたようです。



敦賀市児童文化センターこどもの国

【開催日】 11月23日(水・祝)

【参加人数】 37人

【熟睡率】 「寝なかった」 14名、「うとうとした」 15名、「熟睡した」 5名

- ・今夜の星空
- ・11月8日の皆既月食
- ・「オーロラ 命の輝き」
- ・オーロラの解説、映像

18:00からのトワイライトプラネタリウムを熟睡プラネタリウムとして位置付け、後半にオーロラの映像を静かな音楽とともに投映して、ゆっくり休んでいただく構成にした。

美しい映像に魅せられて、眠らなかった人が多かったが、「ゆっくりとリラックスした時間を過ごせた。」「非日常的で素敵な時間だった。」「普段の生活を忘れてリラックスできた。」などの声が寄せられた。



半田空の科学館

【開催日】 11月20日(日)、23日(水・祝)

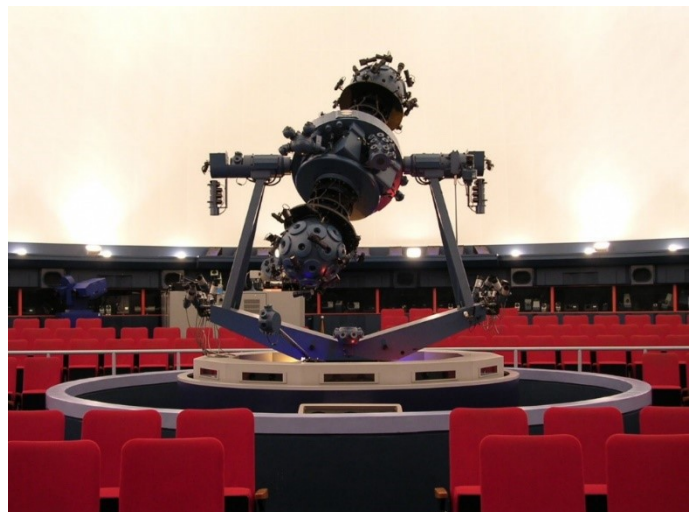
【参加人数】 52名

【熟睡率】 「熟睡」 5%、「うとうと」 58%、「完徹」 37%

世界での星空の見え方の違いをプラネタリウムの星空で投影。
また美しい星空の鑑賞と併せてアロマの香り、BGMなどを流しゆったりとした時間を過ごしていただいた。

日の入り→今夜の星空(秋の星座)→深夜の星空
(冬の星座)→北極の星空(オーロラ)
→南天の星空→半田の星空

23日は、生涯学習課のイベントとコラボにより
オープニングとエンディングでホルンとピアノによる生演奏を開催し好評でした。



とよた科学体験館

【開催日】 11月26日(土)

【参加人数】 83人

【熟睡率】 「よく眠れた」 19%、「徹夜してしまった」 17%、「うとうとした」 64%

「世界星空紀行シリーズ」として、今回はフィンランドの星空をテーマとしました。フィンランドは、“コーヒータイムが法律で定められていること”や“サウナが日本の銭湯や温泉のように欠かせないこと”、そして“長い冬でおうち時間が多いため、インテリアを工夫していること”等、日本にいる私たちも生活に取り入れられそうなリラックスの種があります。

プラネタリウムの星空を見ながら、幸福度世界一位を5年連続取得している国フィンランドのヒントを探る内容としました。そして、サンタクロースの村があること、オーロラが見られること等の魅力も映像や音楽とともに紹介し、旅行気分の中でリラックスしてもらうプログラムを行いました。



向日市天文館

【開催日】 11月26日(土)

【参加人数】 21名

【熟睡率】

曲はゆったりとしたクラシック音楽で、それに合わせた日暮れ、星座の紹介、流星群の風景、ベッドメリーに見立てた自転する木星など眠りを誘う演出を考えました。また、今年は曲と曲との間に風鈴や虫の鳴き声などの効果音も取り入れてみました。

開催の途中からは少しいびきも聞かれるようになり、参加者がリラックスしている雰囲気を感じられました。

プラネタリウム特別投影

熟睡プラネタリウム

45分間のリラックスタイム...
星空と音楽に包まれておやすみください。

2022年
11月26日(土) 16:00 定員 25名
(先着順)

向日市天文館プラネタリウム室 ※ 途中入場はできません。

参加費 無料 (未就学児は参加不可)

申込方法 10月5日(水)まで
《受付窓口をご利用ください》
※ 申込用紙をご記入の上、当日会場までご記入ください。

申込受付時間 午前9時30分～午後5時

座席券
熟睡プラネタリウム
おなごの睡眠帳は
A-5

文化パルク城陽プラネタリウム

【開催日】 11月23日(水・祝)

【参加人数】 153人

【熟睡率】

定時3回投影(11:00～、13:30～、15:30～)の星空解説をピアノの生演奏をBGMに1曲は演奏をメインとした。時間により演奏ジャンルを変えた11:00～は「クラシック音楽」、13:30～は「日本の童謡や音楽」、15:30～は「ジャズ」。非常に好評であった。



すばるホール

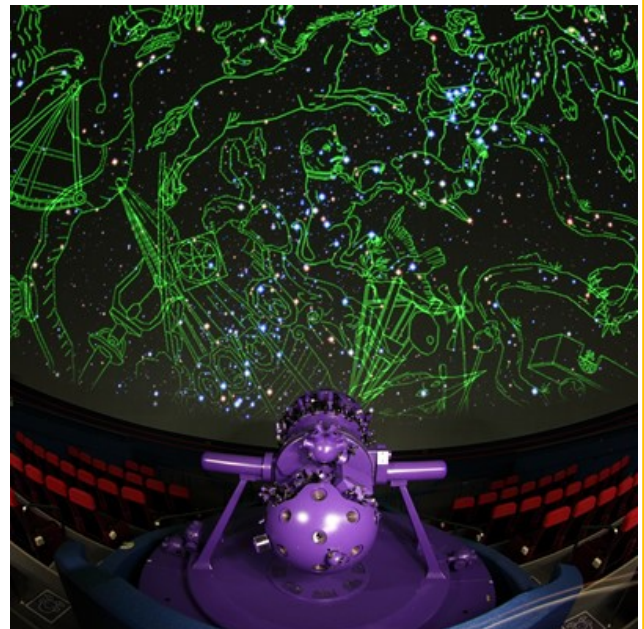
【開催日】 11月23日(水・祝)

【参加人数】 56名

【熟睡率】

各回のBGMをテーマに沿った内容で実施

- ・ 11時
「メンタルデトックス」 星空解説あり (45分)
- ・ 13時
「心落ち着く眠りの音楽」 星空解説あり (45分)
- ・ 15時
「深き眠りへのいざない」 星空解説なし (60分)



茨木市立天文観覧室プラネタリウム

【開催日】 11月19日(土)～20日(日)
【参加人数】 19日：31人、20日：54人 総計：85
【熟睡率】 4人に一人は寝ていたのでは？

ゆったりとした音楽の中で、光学式&デジタル式投影機の星空の元、日ごろの疲れを癒してもらうプログラム

天文観覧室プラネタリウム



バンドー神戸青少年科学館

【開催日】 11月23日(水・祝)、12月26日(月)
【参加人数】 11/23 121名、12/26 110名
【熟睡率】 11/23「熟睡率」4割、12/26「熟睡率」6割

リラックス、また熟睡いただくため、マックス・リヒター「SLEEP」を聴きながら、ゆったりと星空味わっていただいた。

星空解説はキャンプ場(山)で星を一晚眺めるという設定で、日の入りから夜明けまでの星空を解説。
11/23は樹木系のアロマを焚いた。



伊丹市立こども文化科学館

【開催日】 11月23日(水・祝)

【参加人数】 89名

【熟睡率】

今年度はシンギングボウルの演奏者2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、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。2人の演奏者によって演奏に強弱をつけながら、星座神話や11月8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。

また、柑橘系（シベリアモミ・ベルガモット等のブレンド）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。

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



明石市立天文科学館

【開催日】 11月23日(水・祝)

【参加人数】 ①13:10～ 247名 ②14:30～ 241名 ③15:50～ 240名

【熟睡率】 ①「熟睡した」24.7% 「うとうとした」57.5% 「完徹した」17.8%

②「熟睡した」24.5% 「うとうとした」54.7% 「完徹した」20.8%

③「熟睡した」18.3% 「うとうとした」53.5% 「完徹した」28.2%

天文科学館では、勤労感謝の日の午後3回の投影時間で、特別投影「熟睡プラ寝たリウム」を実施しました。今回はキッズ向け熟睡プラ寝たリウムにも初挑戦。お客様もいびき席に座るか悩んだり、ブランケットを持ち込んだりするなど、寝る気十分で参加されていました。イベント後は出口で参加証明書を配布したほか、各回の熟睡率を公式Twitterで発表しました。

①13:10～

「惑星に思いを馳せて」
皆さんはどの惑星が好きですか？
今年、秋の空で輝いている
惑星たちを見上げてみましょう

沖中 あゆみ



②14:30～

こどもむけ「プラねたリウム」
「あかるさのかわる ふしぎなほしと
あんどうめださんが」
てんもんがくのおはなしをききながら
く〜く〜ねむりましょう

かんちょう いのうえたけし



③15:50～

「月と眠る」
月の名前、世界各地に伝わる月の物語、
月のリズム... 月にまつわるお話を聞きながら、
ゆっくりにやすみください。

西山 愛子



米子市児童文化センター

【開催日】 11月19日(土)～20日(日)

【参加人数】 34人 (大人のみ)

【熟睡率】 「熟睡」 5人、「うとうと」 18人、「完徹」 11人

11月23日当日の日暮れから明けまでをクラシック音楽をかけながら紹介した。土星・木星・火星の解説は普段スライドを使ってドーム前方に写真を出しながら解説する事が多いが、眠りやすくなるよう、デジタル投影像の惑星を拡大表示して解説した。星や星座の解説は極力ドーム内が明るくならないように、見つけ方を矢印で指し示しながら、その時その時だけ星座絵を表示して紹介した。

後半には光学式だけの星空を投影し、より暗くなった空で満天の星を楽しんでもらい、全体を通してゆったりとしたペースでの解説となるように心掛けた。



島根県立三瓶自然館サヒメル

【開催日】 11月6日(日)、13日(日)、20日(日)、23日(水・祝)

【参加人数】 141名

【熟睡率】 「熟睡」 33人 (23.4%)、「うとうと」 77人 (54.6%)、
「完徹」 20人 (14.2%)、「未回答」 11人 (7.8%)

毎年来ているという声も聞かれ、恒例のイベントになってきていると感じた。今年はテーマを「チル旅」とし、三瓶→沖縄→オーストラリア→イエローナイフ→三瓶と星空をのんびりまったり巡る内容で実施した。

三瓶で日の入りをむかえ、宵の空で秋の星座、沖縄ではアケルナル、オーストラリアでは南天の星座を紹介。イエローナイフでオーロラを眺め、夜半の三瓶に戻り冬の星座を紹介し朝をむかえた。解説は各ブロック3分以内とし、その後5分ほどはBGMを流しながらゆっくり恒星球を回し次の場所へ向かうという形式で進めた。

アンケート結果も好評で、起きていた方からは普段紹介しない南天の星座やオーロラに喜ぶ声が多かった。ナレーションの是非やBGMの要望など意見もあったが、今後の構成の参考としたい。

熟睡率は23%台だが、うとうとも含めると70%越えということで、使命は概ね果たせたと感じている。



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(水・祝)

【参加人数】 79人

【熟睡率】 「熟睡」 26名 (33%)、「うとうと」 46名 (58%)、「完徹」 7名 (9%)

ゆとりをもって座っていただけるように、定員を132名から80名に減らして開催しました。

上映開始前には、各自でできるストレッチの案内をしました。

開始後前半は、当日15時から日の入りして夜中0時の空で「星座とは？」というお話と冬の星座を紹介しました。BGMはヒーリングCD「星降る夜に～しあわせな眠りの音楽～」を使用しました。

後半は、解説なしの時間を設けました。今回は火のゆらぎの安らぎ効果を堪能していただきたくて、森と星空を背景に正面に焚火の映像を出して、BGMは焚火だけの音にする時間をつくりました。その時間は炎の明るさと音量に注意しました。

焚火と森の背景を消したあとは、日周をかけながら、ふたご・しし・ペルセウス座流星群を順に流して見せました。

うとうとした方の中には、開始直後の解説部分で眠っていたという方もいらっしゃいました。起きていた方からは、流れ星がみられてうれしかったという感想をいただきました。



©GOTO

さぬきこどもの国

【開催日】 11月23日(水・祝)

【参加人数】 134名

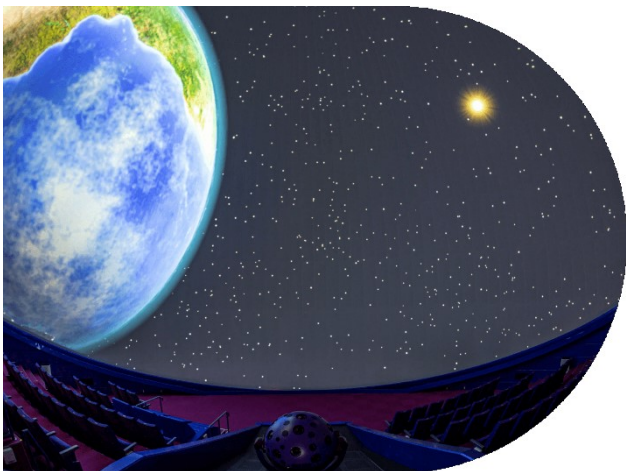
【熟睡率】 「熟睡」 16人 (12%)、「うたたね」 75人 (57%)、「完徹」 40人 (31%)

今年もコロナ禍での開催となりましたが、12:10～13:00、15:40～16:30の2回に分け、各回定員を80人とし、事前募集(先着)で実施。ドーム入口で柑橘系のアロマオイルを焚いて、来場者をお迎えしました。完徹席、いびき席、さらには普段は使用しないドーム前方にマットを敷いて「ごろ寝席」を設けました。

日の入りから20時の空へいつもよりゆっくりと移動し、月の満ち欠けによる呼び名のお話、秋の夜空に

輝くギリシャ神話の神々の星座とそのお話、冬の空へと移動し、オリオンと月の女神アルテミスの恋物語を紹介し、その後は音楽と星空のみで朝を迎えました。

熟睡者は少なかったものの、アンケートでは「リラックスできた」、「久しぶりにゆっくり眠れました」といううれしい感想をいただきました。



高松市こども未来館

【開催日】 11月23日(水・祝)

【参加人数】 57人

【熟睡率】 把握していない

高松市役所吹奏楽団とのコラボレーションで、木管5重奏の生演奏を聴きながら星空を眺める。
声による解説は一切なく、ポインターと字幕で星空を案内した。



愛媛県総合科学博物館

【開催日】 11月19日(土)、20日(日)、23日(水・祝)、26日(土)、27日(日)

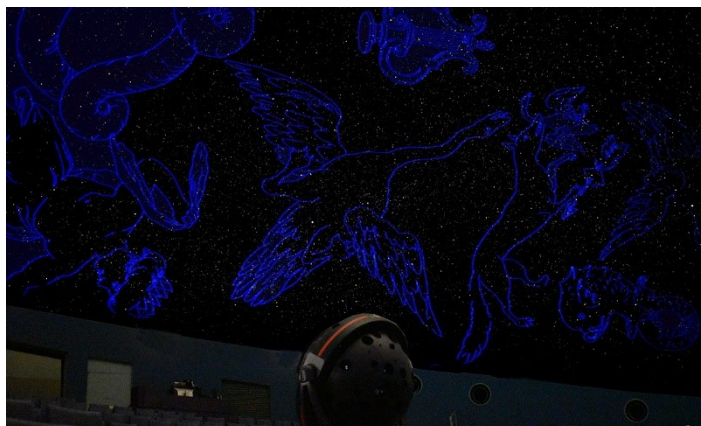
【参加人数】 186名

【熟睡率】 「熟睡」22%、「うとうと」44%、「完徹」34% ※回答率 80.6%

2人の解説員が日交代で実施。

鈴木：夜から明け方までゆっくり日周運動をしながら、星座や天体について解説。

近藤：「銀河鉄道の夜」に登場する星や星座、天の川について解説



福岡市科学館

【開催日】 11月23日(水・祝)

【参加人数】 301人

【熟睡率】 「熟睡した」 40%、「うとうとした」 48.9%、「完徹した」 11.1%

普段プラネタリウムでどうしても寝てしまう…という方におすすめ！福岡市科学館で4回目の「熟睡プラネタリウム」を開催します！

「熟睡プラネタリウム」は、寝るためのプラネタリウム。毎年全国各地で勤労感謝の日を中心に開催されています。

いつもの投映とは違い、星の解説はありません。お仕事や学業、育児などで日頃お疲れの方、勤労感謝の日に、プラネタリウムでゆっくり疲れを癒してみませんか？ ブランケットやクッションなどのお持ち込みもどうぞ。



スペースLABO（北九州市科学館）

【開催日】 11月23日(水・祝)

【参加人数】 198名

【熟睡率】 アンケートは実施していません

2022年11月23日（水）の16：30-17：30で60分間の投映を行いました。4月28日にオープンして、初めての館主催の特別投映でした。

【内容】

日の入りを迎えた後、21：00の空を解説し、2：00頃の空を解説した後、ゆっくりと南天へ移動し、オーロラを見て、北九州に戻ってきて朝を迎えるという構成でした。眠れない、眠りたくないというお客様にも楽しんでいただけるように、普段は行わない演出を行いました。お客さんにゆったりと楽しんでいただけるように、声のトーンは低めで、語りはゆっくりと行い、BGMはしっかりとした統一感のあるものを意識しました。



星の文化館

【開催日】 11月23日(水・祝)

【参加人数】 18人

【熟睡率】 回収16 「よく眠れた」 8、「やや眠れた」 1、「うとうと」 6、
「眠れなかった」 0、「寝なかった」 1

その夜一晩で見れる星空、星座をリラクゼーション音楽と共にご案内しました。
序盤は秋の星座の神話をメインとし、ゆったりとした音楽と共に紹介。中～終盤は日周の時間を長く設け、リラクゼーション音楽と共にお休み時間としました。

今回は茶どころ八女星野ならではの特典として、ほうじ茶のおまけを付けました。
ほうじ茶のリラックス効果や美味しい入れ方を始めに紹介しました。



熊本博物館

【開催日】 11月23日(水・祝)

【参加人数】 260名

【熟睡率】 ①11：10～の回 熟睡：18.2% うとうと：52.3% 完徹：29.5%
②15：40～の回 熟睡：47.1% うとうと：7.4% 完徹：45.6%

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う時間を作りました。

熊本でも熟睡プラネタリウムが定着したのか事前のお問い合わせも多く、昨年より席数を増やしての実施でしたが入場開始前に全席完売となりました。

昨年と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しましたが、クレームもなく大変好評だったため今後熊本博物館ではこのスタイルでの実施が定番になると思われます。



さかもと八竜天文台

【開催日】 11月23日(水・祝)

【参加人数】 2人

【熟睡率】 50%

1時間のうち、最初の5分と、最後の5分話をして、間の50分間は音楽を流し、プラネタリウムを投影して席を外した。



リナシティかのや情報プラザ

【開催日】 11月23日(水・祝)

【参加人数】 20名

【熟睡率】 「熟睡した」4名 20%、「うとうと」7名 35%、
「眠れなかった」9名 45%

<準備>

アロマ発生器使用

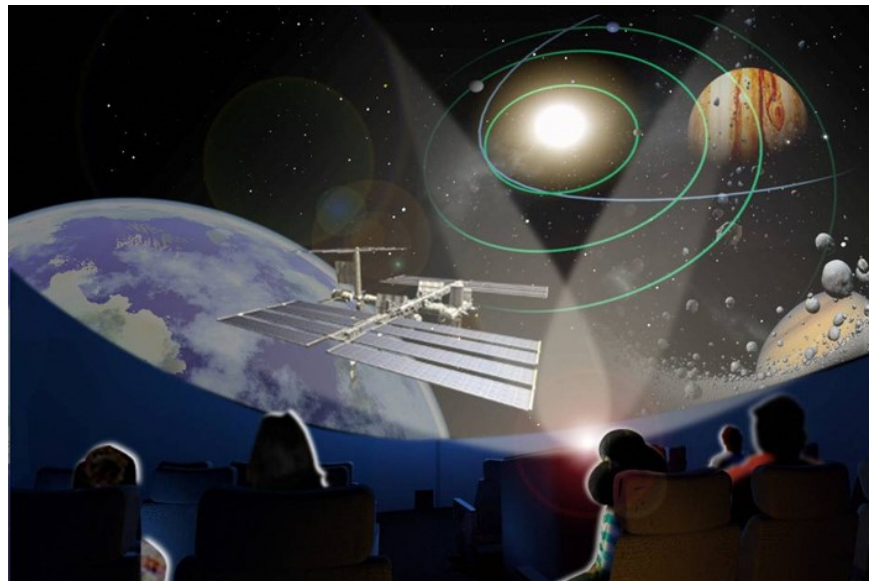
<内容>

熟睡プラ寝たリウム案内説明

↓
冬の星座の旅投影 (視覚と脳の疲労)

↓
星空の投影+睡眠を誘うBGM

↓
明け方の空+起床を促すBGM



いしがき島星ノ海プラネタリウム

【開催日】 11月23日(水・祝)

【参加人数】 34人

【熟睡率】 50%

羊の代わりに107個のメシエ天体を1晩でめぐる「メシエマラソン」に、八重山で見られる5天体を追加して実施。眠れる音楽、アロマを焚いて行った。



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