日本プラ寝たリウム学会機関誌「熟睡プラネタリウム」
第10号　2024年4月発行

熟睡プラネタリウム

Vol.10

2023年度 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！

2023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11/23、25、26
3. なよろ市立天文台:北海道11/23、25、26
4. 釧路市こども遊学館:北海道11/23
5. 旭川市科学館:北海道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. 仙台市天文台:宮城2024/2/3
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11/10、11
11. 郡山市ふれあい科学館:福島11/23
12. 福島市子どもの夢を育む施設こむこむ:福島11/23
13. 日立シビックセンター天球劇場:茨城11/23
14. かぬまケーブルテレビホール（鹿沼市民文化センター）:栃木11/23
15. 栃木県子ども総合科学館:栃木11/23
16. ぐんまこどもの国児童会館:群馬11/23
17. さいたま市青少年宇宙科学館:埼玉11/23
18. さいたま市宇宙劇場:埼玉11/23
19. 熊谷市立文化センタープラネタリウム館:埼玉11/25
20. 入間市児童センターアイクス:埼玉11/22
21. 吉川市児童館ワンダーランド:埼玉11/23
22. 白井市文化センター・プラネタリウム:千葉11/23
23. 千葉市科学館 :千葉11/23
24. コスモプラネタリウム渋谷:東京11/23
25. プラネターリアム銀河座:東京11/23
26. 板橋区立教育科学館:東京11/23
27. ギャラクシティ まるちたいけんドーム:東京11/23、24、25
28. 多摩六都科学館:東京11/23、25、26
29. 株式会社アストロアーツ:インターネット配信 11/22
30. 科学技術館:東京11/23
31. コニカミノルタプラネタリアYOKOHAMA:神奈川11/23、24、25
32. 新潟県立自然科学館:新潟11/23
33. 柏崎市立博物館:新潟11/18、19
34. 黒部市吉田科学館:富山11/23
35. 富山市科学博物館:富山11/23
36. いしかわ子ども交流センター:石川11/23
37. サイエンスヒルズこまつ ひとともものづくり科学館:石川11/23、24
38. 石川県柳田星の観察館「満天星」:石川11/23
39. 福井市自然史博物館分館（セーレンプラネット）:福井11/23、25、26
40. 敦賀市児童文化センター こどもの国:福井11/23
41. 山梨県立科学館:山梨11/23
42. 浜松科学館:静岡11/10
43. 半田空の科学館:愛知11/19、23
44. とよた科学体験館:愛知11/25
45. 一宮地域文化広場:愛知11/23
46. 向日市天文館:京都11/25
47. 文化パルク城陽プラネタリウム:京都11/26
48. すばるホール:大阪11/26
49. 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
50. 伊丹市立こども文化科学館:兵庫11/23
51. バンドー神戸青少年科学館:兵庫 2024/1/8
52. 明石市立天文科学館:兵庫11/23
53. 和歌山市立こども科学館:和歌山11/23
54. 米子市児童文化センター:鳥取11/23
55. 島根県立三瓶自然館サヒメル:島根11/23～12/3 ※11/28を除く
56. 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
57. さぬきこどもの国:香川11/23
58. 高松市こども未来館:香川11/23
59. 愛媛県総合科学博物館:愛媛11/18、19、23、25、26
60. 福岡市科学館:福岡11/23
61. スペースLABO（北九州市科学館）:福岡11/23、25
62. 星の文化館:福岡11/23
63. 熊本博物館:熊本11/23
64. さかもと八竜天文台:熊本11/23
65. JX金属関崎みらい海星館:大分11/23
66. リナシティかのや情報プラザ:鹿児島9/23
67. 那覇市牧志駅前ほしぞら公民館プラネタリウム:沖縄11/26
68. いしがき島星ノ海プラネタリウム:沖縄11/23
69. ソラノワ:YouTubeソラノワチャンネル 11/22 ※21時~プレミア公開
70. 星見まどか:YouTube星見まどかchannel 11/23
71. 天文仮想研究所:VRChat／VR宇宙博物館コスモリア 11/23

厚岸町海事記念館

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】22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。

事前にアロマを焚いておき、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（シトラス系のブレンド精油）を使用。
アロマの香りを強くするため、スプレーも使い香りを調節した。
ゆったりしたBGMを使い、秋に見ることができる星座（ペガスス座、アンドロメダ座など）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。
今年度は実施回数を一回としたが、昨年度をうわまわる来場者となった。

北網圏北見文化センター

【開催日】11月23日(木・祝)、 25(土)、26日(日)
【参加人数】389名
【熟睡率】 「起きていた」188人(49%)、 「うとうとした」136人(36%）、
「ぐっすり眠った」58人(15%)　　合計382人（未回答7人）

・KAGAYAスタジオの作品「スターリーテイルズ」と「銀河鉄道の夜」を三日間限定投影しました。
・内容は、字幕星空解説（ヒーリングミュージック）+番組の約50分。
・1日6投影のうち最初の2投影は「きらきらの星空」での字幕解説～小さなお子様も安心の明るめの星空＆多少の声出しOKの時間を設定しました。
・字幕星空解説では、「北天の春夏・秋冬」「南天の春夏・秋冬」とテーマを変えて、各星座にまつわるお話をゆったりと投影しました。

なよろ市立天文台

【開催日】11月23日(木・祝)、 25(土)、26日(日)
【参加人数】102名
（熟睡率）熟睡　20%、うとうと　53%、完徹　27%（回答45人中）

2023年12月にハレー彗星が遠日点を通過し折り返しに入ったことや、2024年は明るい彗星がいくつか見られる可能性が示されていることから、過去や来年の明るい彗星を紹介し、彗星の塵が元となっている流星群についても言及した。特に翌月の12月のふたご座流星群は好条件で、まれにみる当たり年とも言われるので、特に解説し観望会につなげた。

語りはほとんどなくし、説明は最小限文字でドーム内に投影する。音楽は静かなものとし、眠りを誘うようにした。
開始前には播本名寄市立大学教授による眠りなどについてのミニ講演会を行い、親子回では、名寄本読みきかせ会の協力をいただき、前段として読み聞かせを行った。
また、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資料を大塚製薬様よりご提供いただいた。
　さらに、美深町の逸見吏佳様にご協力いただき、羊毛フェルトを使った工作のコーナーも設けた。

釧路市こども遊学館

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】65名
【熟睡率】熟睡　25名（38%）、うとうと　33名（51%）、完徹　7名（11%）

投影開始前に、アロマディフューザーをプラネタリウム室内に設置し、リラックス効果があるラベンダーの香りを漂わせた。座席は列によって背もたれの倒れる角度が異なるため、好みにより選んでいただけるように標示で案内し、最前列には「イビキ席」も設けた。投影中は室温にも気を配り、暖かく快適な温度に設定した。

投影は４５分間の生解説とし、内容は実施日の正午からスタートし、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、翌月に見頃となるふたご座流星群の話題なども取り入れた。解説やBGMの音量は通常よりも落ち着いたトーンにし、BGMはハープ・ピアノのヒーリングミュージックにした。
当館では8年目の実施で、参加65名（客席稼働率65%）と例年よりは少なかったが、年度内の他の投影よりは多い数字であった。私自身は4年ぶりの担当であったが、参加者にゆっくりとお休みいただけるように注意して投影したので、完徹率を11%と過去最低にすることができた。

旭川市科学館

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】99 人
【熟睡率】

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、BGMのみで、当日の旭川市の日の入りから日の出までの星空を約40分にし投影しました。
今回から、途中途中に時刻表示を入れ眠れない人にも楽しめるよう工夫しました。

観覧者から、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、熟睡を促すためにBGMのみとして解説のない投影を行いましたが、熟睡するためには、いつもの優しい声での解説が必要との声もありました。

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(木・祝)
【参加人数】69名
【熟睡率】76%（アンケート回答者58人中44人）

大人と高校生を中心とした天文ボランティアが主体となって開催した。はじめに当日15時過ぎの大崎の空を映し、20時の空で月や惑星、星座神話などの星空解説、そこから波の音のもと約40分をかけて翌日の日の出までゆっくりと時間を進めていく中で心地良い眠りへと導いた。今年度も幅広い年代の天文ボランティアの方々に活躍いただき、事後アンケートでも約90%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。

仙台市天文台

【開催日】2024年2月3日(土)
【参加人数】125名
【熟睡率】

・2024年2月3日(土)
　20:00-21:00
・ツボ押しやストレッチをしながら日の入り
・25分程度冬-春の星空を紹介し、その後睡眠タイム
・BGMはショパンのノクターン集より

北村山視聴覚教育センター

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】1回目　25名、2回目　25名　　計50名
【熟睡率】ぐっくすり寝れた人　約半分

　星座解説は通常の半分程度にし、ヒーリングミュージックを流した。
室内はアロマを焚き、香りでも癒されるようにした。

鶴岡市中央公民館

【開催日】11月10日(金)、11日(土)
【参加人数】71名 (11日：45名、12日：26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。内容は、近代プラネタリウム100周年を記念して、当館の投映機ＭＳ-10についてから始まり、秋の星座や古代エチオピア王家の物語を生解説し、後半は音楽とともに、ゆっくり動く星を見るリラックスタイムとしました。
室内はアロマを使用してお出迎えをし、ブランケットや枕などの持ち込みについてチラシに掲載したことで多くの方が持参され、リラックスされているようでした。同じ内容ですが、癒しの時間を求めて2回以上観覧していただいた方や、平日開催では「仕事帰りにゆったりできてよかった」、リピーターの方からは「毎年楽しみにしている」との嬉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(木・祝)
【参加人数】69名
【熟睡率】熟睡　37人　（54%）、完徹　32人　（46%）

今回は投影を始める前にリラックスするための深呼吸タイムを設けました。目を閉じて、大きく息を吸ってはいてを繰り替えすと場内が落ち着いた空気に包まれていきました。
そこから当日の空で日の入り、街中での星空を楽しみました。その後、山の景色に変え、焚火を囲みました。パチパチと薪の弾ける音が心地よく、解説者自身も癒されました。火を消して満天の星が広がったところで星空解説を行いました。解説中はポインタや星座絵などは使わず、本当の空を見上げていることを意識して投影しました。

夜半になると冬の星が昇り、天の川も見えてきました。じっと眺めているといつの間にか宇宙へと飛び出し、銀河系を見ていました。夢のような宇宙飛行から戻り、朝を迎えたところで終了しました。
回を重ねるごとに少しずつ熟睡の方も増えてきているので、次回もより多くの方を夢の世界に誘っていきたいと思います。

福島市子どもの夢を育む施設こむこむ

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】全3回実施　　合計：150名
【熟睡率】熟睡を問うアンケートは実施していません。

・内容
①ちょっと休憩したいあなたへ…　お昼寝コース
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
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、ブランケット等の持ち込みがありました。
例年より大人・学生の割合が多く、②熟睡コース の回に人気がありました。

・アンケート（任意）
①の回で、「楽しみにしていたが、子どもの声が気になって熟睡できなかった」という声がありました。
いびき席を設けていますが、ファミリー席を設けるかどうか検討中です。

日立シビックセンター天球劇場

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】58人（大人32人、小人18人、幼児等無料8人）
【熟睡率】熟睡　16%　　ウトウト　41%　　完徹　23%

星空の演出は、日の入り～20:00の空～夜明けまで日周とし、解説は20:00の空のみとして、その後は星空と音楽のみとした。音楽はプラネタリウムをコンサートで利用していただいたアーティストの音楽を使用させていただいたことにより、ヒーリング効果の高いＢＧＭを使用することができた。熟睡、ウトウト、完徹の３種類の証明書を作成し、退場時に自分で選んで持ち帰ってもらった。

かぬまケーブルテレビホール(鹿沼市民文化センター)

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】95名
【熟睡率】熟睡 19人、うとうと 44人、完徹 14人

　音楽、映像、星空をバックに須賀由美子・中三川雄介による朗読。

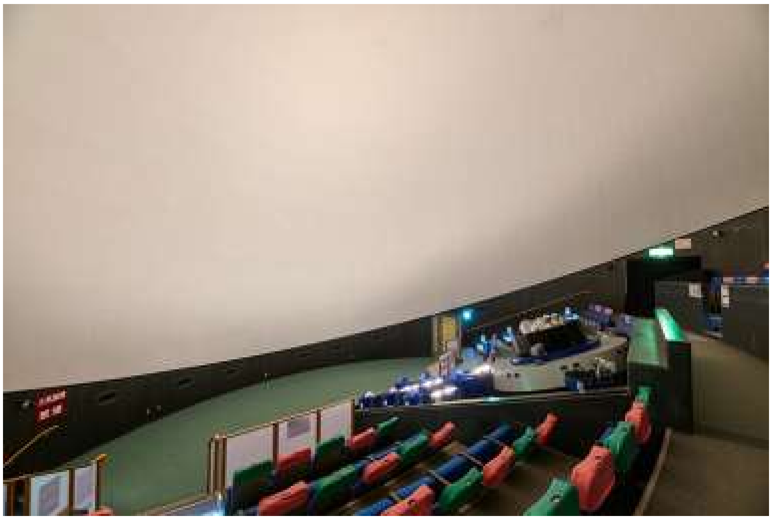
３部構成
物語の章「月夜とめがね」
色と風景の章
ボイスドラマ「ホシミニスト」

マスクにリラックスのできるアロマをスプレーしてもらった。

ぐんまこどもの国児童会館

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】30名
【熟睡率】熟睡できた：36%、うとうとした：50%、寝ないようがんばった：14%

　熟睡プラ寝たリウム「ととのうプラネタリウム～森の香りでリフレッシュ～」
ヒノキチップ入りの香り袋を提供し、森林の写真を投影しながら、木の香りでリラックスできる理由を解説。その後、プラネタリウムの誕生の物語を紹介し、100年前のドイツの星空を投影し星空解説を行った。



さいたま市青少年宇宙科学館

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】50名（大人35名、小人15名）
【熟睡率】

　前半は今夜の星空解説（ポインター無し）、後半は睡眠にまつわる情報をスライド形式で紹介したのち、落ち着いたBGMのもとゆったりと宇宙満天をご鑑賞いただく。

さいたま市宇宙劇場

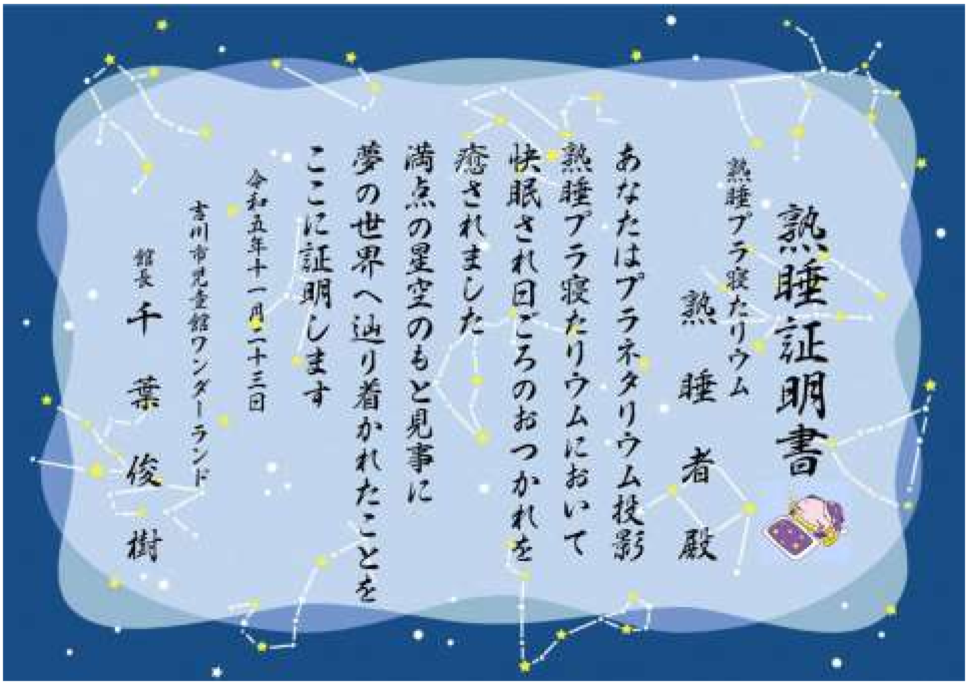
【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】76名
【熟睡率】

　市民団体さいたまプラネタリウムクリエイトが熟睡をテーマにした番組を制作し、投映しました。

吉川市児童館ワンダーランド

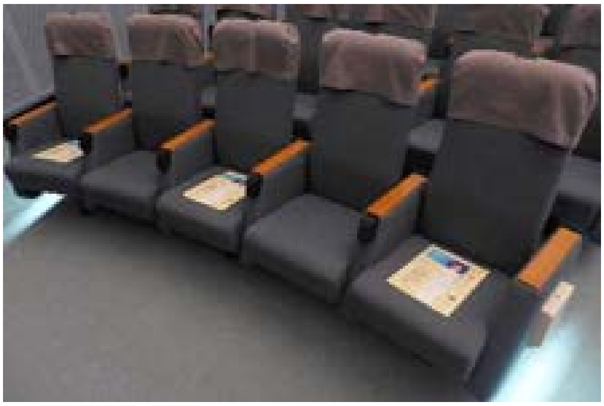
【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】15人
【熟睡率】

開催日当日の夕方から真夜中までの星の動きを投影。少しづつ時間を進めていき、星座や惑星の動きを解説した。その後は徐々にドーム内の照明を暗くしていき、ゆっくりと日周を回すことで入眠への導入とした。睡眠の時間帯はリラックスミュージックを流し、解説は無し。ゆっくりと周る星空の動きを楽しんでいただき、熟睡される方は熟睡していただいた。エンディングには秋の星座絵を順番に投影。群流星を出しつつ、徐々に恒星を絞り、スカイラインと共に日の出を迎えた。



白井市文化センター・プラネタリウム

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】大人 54人、子ども 8人
【熟睡率】熟睡した時があった 15人　29%、うとうとした時があった 28人　55%
完徹した 5人　10%、回答なし 3人　6%



【流れ】
11月23日15:00 → 日の入 → 20:00の空
→ 11月24日1:30の空 → 日の出

【内容】
・星座解説は行わないが、星や宇宙にまつわるちょっとしたトークを入れた。

【音楽】
・ハンドパンの楽曲(奏者のオリジナルCD)を使用した。あまりなじみのない楽器と思われるので、冒頭で簡単に楽器の紹介をした。

【投映にあたって留意したこと】　・眠りに誘えるよう、トークは静かに話すよう心掛けた。

【反省点】
・昨年の反省を踏まえ、定員を座席数の半分とし、一つ置きに座ることを徹底した結果、話し声はまったく気にならず、いびき(大きな寝息)がよく聞こえた。ゆっくり眠っていただけた手ごたえがあった。
・BGMはおおむね好評だったが、「音が大きい」という声も複数あり、ボリューム調整の難しさを感じた。

千葉市科学館

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】60名
【熟睡率】証明書にて調査　熟睡３９名　完徹２６名　計６５名
１人で証明書を両方持っていく方がいらっしゃったので合計人数が増えています。
記念にどちらもという方と、まどろみ程度の方が迷って両方持っていった様子。
「うとうと証明書」も作ると良いなと思いました。

　小学生以上の大人を対象に40分間の投影を行いました。
冒頭の導入として森のショートクリップを使用。森林の全天周画像を投影しながら、軽いストレッチや深呼吸。
　その後、BGMと共にいつもより時間をかけて日の入りから満天まで。

満天時に5分間程度、見ごろの惑星と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。
お休みタイムは夜の睡眠に影響が出ないといわれる２０分間。
　BGMは入眠時に良いとされているヒーリング音楽を使用。ナレーションなし、演出控えめ（控えめなふたご座流星群のみ）の静かな状態を続けました。

　最後に「完徹の方へ」とテキストを暗めに表示し、流れ星と８８星座をプレゼント。
その後は、爽やかなBGMで日の出まで。
鳥の声でスムーズに目覚めていただきました。

コスモプラネタリウム渋谷

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】91名
【熟睡率】熟睡者：55名、完徹者：31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。
案内スタッフがパジャマを着用して接客、投影者は19世紀ごろのナイトドレス（風のイメージの白ワンピース）にストールを頭からかぶり、ランプを揺らして場内案内をして魔法使い風の雰囲気を作りました。
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。
音楽もクラシックの眠りを誘うような穏やかなものを選び、日の入りから日の出まで、解説を減らしゆったりとした語り口で、リラックスして星空を楽しんでいただけるような時間を過ごしていただきました。また、眠気を誘う手段の一つとしてサン=テグチュペリ著堀口大學訳の「人間の土地」から星にまつわる記述を抜粋朗読しました。
イベントの情報公開時に、「枕の持ち込み歓迎」としたところ、実際に何名か枕を持参してご来場されていました。皆様ゆったり星空を楽しんでいただけたようでした。
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。

プラネターリアム銀河座

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】
【熟睡率】

ゲスト解説書　長谷川好世 前JPA理事長（白井町文化センター プラネタリウムに勤務）

ハレー彗星は遠地点を過ぎたばかりなのに、次のハレーの接近を見て死ぬと決めているので2061年昇天と豪語する長谷川さんを迎えて春日館長と喋り放の話す機関銃といった感じのプラ寝たリウムとなりました。過去の失敗談やら未来の展望。2035年の皆既日食、2061年の条件の良いハレーのシュミレーションを見ながらの熱い対談となりました。
銀河座では寝る人、寝られる人はいません。
喋りっぱなしの1時間でした。

満席のお客さんからは、笑いと驚きが絶えなかった。朝日新聞取材記者も入り盛り上がった会となった。

板橋区立教育科学館

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】39名
【熟睡率】

- 「熟睡プラ寝たリウム」の説明
- 睡眠の導入（肩の上げ下げ運動）
- 日の入り
- ギリシャ神話を中心に星座の話(秋の四辺形、みずがめ座とみなみのうお座の話、おひつじ座の神話などを紹介)
- ゆっくりと日周を進め、BGM のみの時間
- 深夜（起きている方に向けて小さな声で、オリオン座、ふたご座と流星群を紹介）
- 日の出

ギャラクシティ まるちたいけんドーム

【開催日】11月23日(木・祝)、24日(金)、25日(土)
【参加人数】11月23日　35人、11月24日　10人、11月25日　22人　　合計　67人
【熟睡率】11月23日　70%、11月24日　50%、11月25日　73%　　平均　68%

投影時間は、13：00～13：40までの40分間とした。とある海の上を設定して、海に映える夕日を見せて日没に至り、当日の星空や星座を日周運動で見せた。解説は一切入れず、その代わりとして字幕でのささやきを見せた。投影終了後は、当館のイメージキャラクターを印刷した証明書を配布した。

多摩六都科学館

【開催日】9月30日(土)、11月23日(木・祝)、25日(土)、26日(日)
【参加人数】・9/30（土)17:10　157人　・11/23（水）17:10　111人
・11/25（土）15:50　88人　・11/26（日）15:50　173人　合計 529人
【熟睡率】

今年度は当館として初めて土日を含めた
日間で企画・開催した。特に9月30日は「多
摩六都科学館サポーターズ優先イベント」
して開催し、個人会員や団体会員を優先的
受け入れるなど、新しい試みとして実施で
た。内容については担当者により異なり、
眠のための音楽を使用する、いつもよりゆ
くりした口調で話す、解説部分を減らして
ゆっくり星空を眺める時間を多めにとるな
の工夫をした。証明書の残数集計によると
熟睡率は全体で約46%であった。

株式会社アストロアーツ

【開催日】11月22日(水)
【参加人数】（配信中の最大視聴者数）44人
【熟睡率】アンケートを取らなかったため不明です

弊社は、YouTube配信という形をとって初めての実施となりました。
ご自宅でゆっくりと観られている方や、お仕事や学校からの帰り道に観られている方、様々な状況の方がいると考えられましたので、寝られそうな方は寝ていただいて、起きている方はこそこそっとチャットで交流といった、なんだか修学旅行のような雰囲気の中で解説を進めました。
内容は、秋と冬の星空解説から、少しマニアックな星形成銀河の解説、ふたご座流星群まで、1時間の中で星と宇宙がぎゅっと詰まった配信になりました。
「楽しかったので眠気が襲ってきません」「もっと聴きたいです」といったチャットもいただけて、大きなトラブルもなく終了することができました。
その分、配信環境や解説内容について「もっとこうした方がいいな」といった課題も見つけられ、次からはさらに磨き上げた配信にしたいと思います（まずは熟睡率のアンケートを実装しなければ！）。

科学技術館

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】99名
【熟睡率】・１回目(14:00~14:40)
参加者：52名（大人：28名）熟睡：12名、うとうと：19名、完徹：10名　熟睡率　23%
・２回目(15:30~16:10)
参加者：47名（大人：30名）熟睡：16名、うとうと：19名、完徹：11名、熟睡率　34%
・合計
参加者：99名（大人：58名）熟睡：28名、うとうと：38名、完徹：21名、熟睡率：28%

【概要】
科学技術館の全天周映像シアター「シンラドーム」では、毎月第２・第4土曜日に科学ライブショー「ユニバース」を上演していますが、この日は、「寝良導夢」と称して、「ユニバース～熟睡版？！」を上演しました。
いつもは、案内役の先生が宇宙に関する最新研究などのお話で、もうすぐ実現する夢の世界を案内しますが、熟睡版では、当日の夜の星空を投影しながら、ゆっくりとした口調で星座の話などをして、参加者を本当に夢の世界へと導きました。

【熟睡率集計】
出口付近に、「熟睡（よ～くねむれた！）」「うとうと（すこしねむくなった）」「完徹！（ぜんぜんねむくない！）」の３つの欄に分かれたシートを用意。当てはまる欄にシールを貼ってもらいました（自己申告制）。

コニカミノルタプラネタリアYOKOHAMA

【開催日】7月7日(金)、8日(土)、11月23日(木・祝)、24日(金)、25日(日)
【参加人数】 7月619名　、11月543名
【熟睡率】・7月　回答数　300　「熟睡した」57名（19%）、「うとうとした」175名（58.3%）「眠れなかった」68名（22.7%）
・11月　回答数　305　「熟睡した」60名（19.7%）、「うとうとした」172名（56.4%）、「眠れなかった」73名（23.9%）

・7月
　七夕とは、伝説では年に一度、織姫と彦星が天の川を渡って会うことのできる特別な日。
毎年、七夕当日は天候に恵まれないことも多いですが、
天候に左右されないプラネタリウムでは、いつでも満天の星がきらめいています。当日は織姫と彦星が出会えるように願って、スタッフが七夕の物語を語り、夜空を彩る88個の全星座をヒツジを1匹ずつ数える ように”紹介します。あなたは何番目の星座まで憶えているでしょうか。

・11月
　「ギリシャ神話」の読み聞かせ
プラネタリアYOKOHAMAでは「1等星めぐり」と『ギリシャ神話の読み聞かせ』という新しいテーマをもとに、スタッフの生語りをお届けします。
「1等星めぐり」では、横浜から南天にかけて肉眼でも見ることができる四季の『1等星』をご紹介。1等星めぐりで出会う星に隠されたギリシャ神話を紹介していきます。星に包まれて聞くギリシャ神話のお話は、どこか懐かしく、心地良い眠りに誘うはずです。

新潟県立自然科学館

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】76名
【熟睡率】よく眠れた 8%、少し眠れた 38%、ウトウトした 23%、　全く眠れなかった 31%

　当館では勤労感謝の日に開館中のイベントとして15:45～　約45分間の投映を行った。
アロマの香りをお楽しみいただきながら、星空の下でゆったりとお休みいただいた。
■アロマ
・アロマサロンにイベントの趣旨を伝え、リラックス効果のあるアロマオイルをブレンドしていただき使用した。
・場内で開場約30分前からアロマを焚き、さらに受付でお客様にアロマを染み込ませた試香紙をお渡しして香りが物足りなくなった時に使っていただけるようにした。
■投映
・目が冴えるような派手な映像・画像は出さず、基本的には星座線・絵を使い、それらも長時間出し続けないようにした。
・寝物語として秋、冬、南天の星座にまつわる３つの神話をお話した。眠っていただきやすいよう、普段の解説よりも声のトーンを落とし、落ち着いた話し方を心がけた。また、起きてご覧になりたい方が飽きないよう、神話が終わるごとに時間や場所を移動するなどの場面転換を入れた。

黒部市吉田科学館

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】58名
【熟睡率】

当館の熟睡プラ寝たリウムでは、お子さんと一緒にご家族で楽しみたい方のためのファミリー向け投映と、じっくり眠りたい大人向け投映を1回ずつ行ないました（「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リウム」）。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、大人向けはクラシック（ピアノ曲）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。また、専門家の協力を得て、熟睡のためのアロマを調合していただき、ドーム内は素敵な香りに包まれていました。
熟睡率は不明ですが、投映中どこからか寝息が聞こえてきましたので、寝てくださった方もいるようです。投映者自身、のんびりと幸せな気分で投映させていただきました。ありがとうございました。

富山市科学博物館

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】9時45分の回　60人、12時15分の回　64人
【熟睡率】9時45分の回　熟睡：22%　うとうと：33%　完徹：37%　未回答：８%
12時15分の回　熟睡：25%　うとうと：40%　完徹：27%　未回答：８%
※熟睡証・うとうと証・完徹証の配布枚数より推定

極夜が訪れる極域の星空をヒーリング音楽とともに眺めたり、今夜の富山の星空を普段よりもゆったりとした口調と音楽で紹介したりしました。2回とも共通して、なるべく解説を減らして星を眺める時間を多めに取り、ポインターや星座絵なども使用頻度をへらすよう工夫しました。「普段よりもリラックスして過ごせました」という声があった一方、「極域の星空を見る機会はあまりないので、逆にじっくり起きて楽しんでしまいました」というコメントもありました。今後より一層熟睡率が上げられるよう工夫をしていきたいと思います。

いしかわ子ども交流センター

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】86名
【熟睡率】熟睡　20名（23%）、うとうと　35名（41%）、完徹　31名（36%）

プラネタリウムの星空のもとで、音楽を中心にゆったりと、その日見える星空の解説を聴いていただく。

画像提供：五藤光学研究所

敦賀市児童文化センター こどもの国

【開催日】 11月23日(木・祝)
【参加人数】 2名
【熟睡率】

13:30から、毎週日曜にに実施している「星空ウォーク」の内容（11月は「オーロラの秘密」）を、いつもよりもゆったりと、音量は控えめにして投映した。（約30分）

浜松科学館

【開催日】 11月10日(金)
【参加人数】152名
【熟睡率】「完徹」41名（27%）、「うとうと」69名（46%）、「熟睡」40名（27%）
（152名中150名が回答）

当館で毎月第二金曜日に行っている、大人限定の「夜の科学館」に合わせて開催しました。開演前は暖色の周囲灯と寝室のパノラマでお客様をお出迎え。投映はスタッフが生解説するスタイルで行いました。普段の生解説に比べて、声は張らずゆったりと、ボリュームを落として、ポインターもほぼ使わずに、眠りを誘うBGMをかけて臨みました。当日の浜松の街並みを見ながら日の入りをむかえ、夜景の中で明るい星を見つけました。暗転し満天の星の下で秋の星座や神話を紹介、焚火の映像を見ながら心が安らぐ要素や火についての話題、眠れない時に羊の数を数える由来、午前0時の星空で冬の星座を紹介し、朝をむかえました。終了後「プラ寝た度」（熟睡率のアンケート）をお答えいただき、それに対応したステッカーをプレゼントしました。詳細は当館ブログをご覧ください。
https://www.mirai-ra.jp/blog/27855/

半田空の科学館

【開催日】11月19日(日)、23日(木・祝)
【参加人数】77名
【熟睡率】熟睡　9%、うとうと　57%、完徹　34%
大変良かった　50%、良かった　48%、ふつう　2%

★アロマが香る中、星空と音楽の鑑賞★
○半田の今夜の星空→木星・土星、秋の星座の話
○北極圏の星空→オーロラの映像　他
○南天の星空→南十字星　他
○半田の深夜の星空→冬の星座の話→夜明け
7曲鑑賞

とよた科学体験館

【開催日】11月25日(土)
【参加人数】44人
【熟睡率】よく眠れた：10人（27%）、うとうとした：21人（57%）、
完徹してしまった：37人（16%）

ゆったり過ごしていただけるよう、ポインターはほぼ使用せず解説は声と音楽のみ。
当日夜の星空から木星と月、そして秋の星座にまつわる物語ということでエチオピア王家の神話をイラストとともに紹介しました。後半は深夜まで時間を進めて冬の星座を音楽と文字のみで紹介。その後は軌跡を出しながら夜明けまで過ごすという、落ち着いた雰囲気の中で眠りたい方には眠っていただけるような構成でした。

一宮地域文化広場

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】67名
【熟睡率】眠れた　31%、少し眠れた　39%、眠れなかった　10%、未回答　10%

2023年の春にリニューアルして座り心地の良くなった椅子を活用しようと初めての参加。小学生以上を対象。初めにヒーリング音楽と宇宙映像の中で、肋骨周りのマッサージや呼吸法を紹介しながら簡単なストレッチを行い、投映をスタート。ゆったりとした音楽とささやくような解説で日の入りから四季の星空を案内した。夏の星空解説では自作のパワーポイントの映像とともに宮沢賢治の「双子の星・二」の眠れる朗読を行い、続いてプラネタリウムに出演していただいたことのあるバンドから提供された「星めぐりのうた」の動画を投映。日の出で朝を迎えた。

入場時にアロマオイルを染み込ませたカードとブランケットを配り、席を離して案内するなどリラックスできる環境にも気を配った。投映開始間もなく、数か所からいびきが聞こえ始め、いびきを聞いてほっとしたのは初めて。観覧後、出口で「ねむれた」「すこしねむれた」「ねむれなかった」の3つの箱にスーパーボールを入れていただき簡単なアンケートとした。

向日市天文館

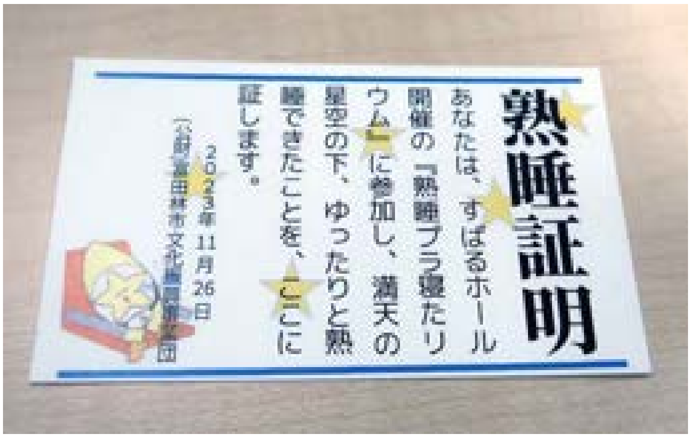
【開催日】11月25日(土)
【参加人数】37名
【熟睡率】

曲は子守歌風の音楽で、秋から冬にかけての星座や普段は目にすることのない南天の星座の紹介、流星群の風景などを投影しました。
今回は日の入り演出直後からお休みになられている方も見られ、最終的には参加者のほとんどがゆったり過ごしていたように感じられました。

すばるホール

【開催日】11月26日(日)
【参加人数】33名（13時13名、15時20名）
【熟睡率】１００％（自己申告）

2回ともに星空解説15分＋熟睡タイム（星空と音楽のみ）45分の60分にて実施。
13時「深き眠りへの誘い…、快眠Music」、15時「心落ち着く眠りの音楽」と題して、CD「究極の眠れる音楽」「聴くだけで心落ち着く眠りの為の音楽」両タイトルを使用。
音楽については以前から問合わせがあるので、終演後に使用CDを出口で紹介（展示）しました。
今回は他館を参考に参加者に「熟睡証明書」を名刺カードにて作成して、熟睡した（自己申告）方に配布。
結果参加者全員が持ち帰られました。



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(木・祝)
【参加人数】大人34人、小人18人　合計52人
【熟睡率】恐らく2割くらいの方がおやすみくださったのではないか・・・と思っています。

☆熟睡プラネタリウムについてのご案内
☆心地よい眠りを誘うストレッチ
☆夕景から虫の音を流しながら、月の癒し効果についての話
☆リニューアルコンセプト『大草原から星をみあげているようだ』にふれつつ今夜の星空解説へ(ポインターは使わない)
☆エチオピア王家の物語
☆ヒーリング系のB.G.Mのもと星雲、星団、流れ星を映し出しながら夜明けへ
☆朝を迎えて爽やかな目覚め
☆プラネタリウム100周年の告知

【アンケート内容】
「心地よく寝かせてもらえました。やわらかなBGMややさしい語り口、ストレッチ本気の寝かせる気を感じました。途中、目を覚ませば星雲や流れ星がみられるのも楽しみました。これからも毎年お願いします☆」
「ゆっくり熟睡できました。ちなみにホームページを見たら”爆睡プラネタリウム“と書いてあったのでクスッと笑ってしまいました。　わざとですか？(笑)」
「熟睡プラネタリウム　参加は初めて来年も参加します」
「よく眠れました。ありがとうございます。また来ます」

伊丹市立こども文化科学館

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】94名
【熟睡率】

　昨年度に続き今年度もシンギングボウルの演奏者に来ていただきました。シンギングボウルは金属製のボウルのような形をしたもので、その縁をスティックで叩いたりこすったりすることにより、独特の音色を響かせます。その音を聞いた方は、リラックス効果が高まるとされています。

　投影の前半は「日の入り～伊丹の星空解説」。ゆったりとした生解説と微かに聞こえる程度の音量のシンギングボウル演奏で、観覧者が眠りに誘われるよう、刺激を与えないよう、穏やかな投影を行いました。

　後半は「シンギングボウルと星空だけ（名前の文字や絵はあり）の時間」を実施しました。事前に演奏者に星空の説明や星座神話などを伝え、イメージを膨らませてもらいました。ボウルの音色に合わせて繰り広げられる星空に、観覧者はいつしか深い眠りについているようでした。演奏者と投影機操作者が互いに影響し合う、生（ライブ）ならではの演出を楽しんでいただきました。

　当日パンフレットを配布し、シンギングボウルの紹介や「熟睡」「完徹（完全徹夜）」証明書を掲載し、記念に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(木・祝)
【参加人数】 ・13:10~回：249名 ・14:30~回：169名 ・15:50~回：200名
【熟睡率】 ・13:10~回 完徹17.5%、熟睡17.9%、ウトウト64.6%
・14:30~回 完徹18.2%、熟睡28.5%、ウトウト53.3%
・15:50~回 完徹22.7%、熟睡18%、ウトウト59.3%

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。館長は自前のパジャマで登場。14時30分の回は、お子様向けの「熟睡「キッズ」プラ寝たリウム」を投影しました。「いびき席」からは、心地よい寝息・いびきが聞こえてきました。イベント後は出口で参加証明書が配布されたほか、各回の熟睡率が公式SNSで発表されました。2023年度・熟睡王は鈴木学芸係長、ウトウト熟睡王は西山学芸員、完徹王は井上館長でした。

また、今年度はアサヒ飲料さんとのコラボイベントということで、睡眠の質（眠りの深さ）を高めてくれる成分が配合されている「届く強さの乳酸菌W（ダブル）プレミアガセリ菌CP2305」のプレゼントがありました。

和歌山市立こども科学館

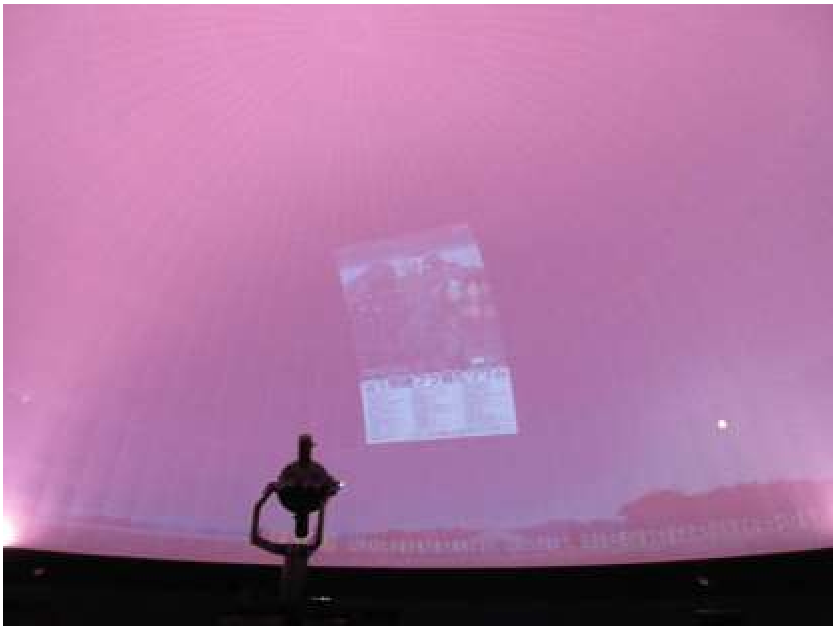
【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】37名
【熟睡率】

今回が初めての開催でした。通常の時間枠を「熟睡プラ寝たリウム」として実施しました。（１回のみ）
約４５分間の中で、本日の星空解説（約１５分）と全天周映像番組（約３０分）の構成で行いました。星空解説では、ポインターなしで、通常よりもゆったりとした速さで話し、解説をしました。夕方の空から夜９時まで進め、和歌山市から本日見える惑星や星座の紹介を行いました。
全体的に通常よりも少し音量を下げ、眠りに入ることができるように静かな環境を設定しました。また、アロマストーンやアロマスプレーで香りの演出も行い、ゆったりとした癒しの時間を過ごしていただけるようにしました。

米子市児童文化センター

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】大人55人
【熟睡率】熟睡：４人（７%）、うとうと：３０人（５５%）、完徹：２１人（３８%）
アンケート回収率１００%

夕方から明朝までの星空解説。40分間全編生解説。
木星、土星の解説。秋の四辺形からフォーマルハウトのたどり方の紹介。みなみのうお座の紹介。ミルファク、ペルセウス座の紹介。
アルゴル、食変光星の仕組みについて解説。
最後の12分間は明朝まで、日周正転。星座線および星座絵のみ表示。



島根県立三瓶自然館サヒメル

【開催日】11月23日(木・祝)～12月3日(日) ※11/28を除く
【参加人数】241名
【熟睡率】20%

プラネタリウム生誕100周年にちなみ、プラネタリウムの歴史や三瓶自然館が開館してからの主な天文現象を紹介。新規に設置されたビデオ月投影機を使って皆既月食を演出した。こたつ席やハンモックも好評だった。

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(木・祝)
【参加人数】82名
【熟睡率】熟睡36名（44%）、うとうと42名（51%）、完徹5名（5%）

●9：00～　チケット販売開始
チケットはオリジナルデザイン4種を準備しました。
●14：15～　開場（全席自由席）
●14：30～　楽器紹介・解説員による星空解説
演奏者の石井さんと今日使う楽器「波紋」等を紹介しました。
日の入りの時間を長めにとって呼吸法やストレッチ。今夜の星空へでは古代エチオピア王家の星を中心にゆったりと解説しました。BGMは石井さんの録音済みのCDなどを流しました。
●14：50～　星空×いやしの音色
星空解説を終了し、演奏開始。満天の星と音楽だけの時間にして、吹き抜ける風の音や木々のさざめき似た楽器の演奏をお楽しみいただきました。星空は日周をさせながら、四季の星座や流れ星など暗い夜空を保てる程度の演出をしました。
●15：30　終了
海の上からの日の出を見ながら目覚めのストレッチをして終了しました。出口で3種の証明書をご自由に持ち帰れるようにしました。

さぬきこどもの国

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】105名
【熟睡率】熟睡：約20%（18人）、うたたね：約50%（51人）、完徹：約30%（30人）

昨年同様、家族で参加できる回と、大人向けの回の2回に分けて実施。昨年好評だったアロマオイルをドーム入り口で使用し、普段と異なる雰囲気を演出。参加者たちのわくわくした様子が入場時から伝わってきた。リピーターの方もちらほらいて、当館でもこのイベントが定着してきていることを感じた。

内容としては、当館スタッフが8月に偶然撮影したスターリンク衛星の写真（スマートフォン撮影）を紹介。その写真を導入として、撮影した8月19日の空から、宮沢賢治「銀河鉄道の夜」のお話に沿って、物語に登場する星や星座を紹介した。

物語を中心に据えたため、あまり星空の変化は作らなかったが、「お話が聞けて良かった」「原作のファンなので嬉しかった」などの声もあり、純粋に星の美しさと物語を楽しんでもらえたのではないかと思う。

最後はゆっくりと日周をかけ、音楽と星のみで朝を迎えた。
熟睡者はどちらの回も少なかったが、うたたねを合わせると睡眠率は7割ほどだった。

高松市こども未来館

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】65名
【熟睡率】

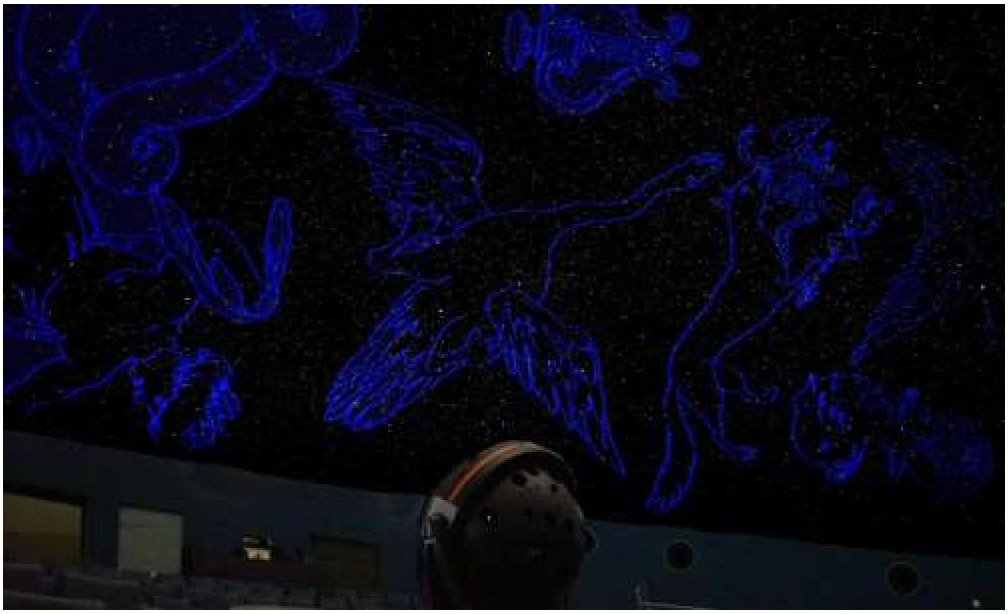
高松市役所吹奏楽団とのコラボ企画を実施しました。
木管楽器の柔らかいアンサンブル演奏を聴きながら、プラネタリウムの星空の下ぐっすり眠っていただくというプログラム内容です。
より気持ちの良い時間にしていただくため、ブランケットやぬいぐるみ、枕などの眠れるグッズの持ち込みをOKにしました。
また、ぐっすり眠っていただくために字幕とポインタのみでの星空案内とし、午後3時から翌朝8時まで約30分かけてゆっくり日周を動かしました。

愛媛県総合科学博物館

【開催日】11月18日(土)、19日(日)、23日(木・祝)、25日(土)、26日(日)
【参加人数】253名
【熟睡率】熟睡28.3%、ウトウト43.4%、完徹28.3%

2名の担当者が、それぞれテーマを決めて45分間ゆったりと生解説をしました。

- 一晩、時間を進めながら移りゆく星や星座を紹介しました。
- 秋と冬に見ることができる星座とその和名を紹介しました。



福岡市科学館

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】302名
【熟睡率】

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！
毎年恒例の人気企画、「熟睡プラ寝たリウム」を開催します。
「熟睡プラ寝たリウム」は、寝るためのプラネタリウム。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(木・祝)、25日(土)
【参加人数】309名（23日：141名＋25日：168名）
【熟睡率】「熟睡」27%、「うとうと」47%、「完徹」15%、「その他無回答」10%
※2日間の合計

18：30〜19：30の60分投映。
冒頭で、当イベントが生まれたきっかけを紹介。皆に心地よく寝ていただくため、「寝言以外のおしゃべりは投映が終わってから、、、」など、ユーモアを交えた特別ルールを通常の諸注意に加えた。

星空：解説員のトーク＝８：２くらいの構成。春夏秋冬、各季節の星空を音楽とともにゆったり見ていただいた（約30分）。シーンの切替りとして、桜吹雪や雪の結晶といった全天映像を使用し、季節の変化に対する前振りを解説員が数分トーク。その後、天の川を中心に緯度を1周した（約20分）。ラストは実施日の夜を再現。両日とも月が出ていたので、月探査の話題でSLIMを紹介。到着付近のクレーターが栞と名付けられた背景を紹介し、参加記念品として栞を配布することに繋げた。退場口にて配布した栞は、多くの方が受け取ってくださった。BGMは主に、ヒーリングCD「眠りのJAZZ」「星降る夜に〜しあわせな眠りの音楽〜」を使用した。

星の文化館

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】17名
【熟睡率】

　投影時間は60分。
　昨年も好評だった姉妹館特製の「ほうじ茶」一煎分をプレゼント。また、今年は八女茶発祥600周年の記念として、事前予約の方には煎茶も合わせてプレゼントしました。
　地上風景を茶畑にし、一晩で見ることのできる星座（秋から冬）を巡りました。
　解説は全体の3割ほどに控え、明るく目立つ星を中心に星座の神話を紹介。ポインターを使わず、矢印などの表示のみで視線の動きを少なくしました。他は日周と共にヒーリング音楽をかけ、睡眠時間としました。

さかもと八竜天文台

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】5名
【熟睡率】40%

　60分間の上映で、最初の５分と最後の５分は夕暮れと夜明け前の星空の案内をし、残り50分は音楽の中で星の日周運動を眺めてもらいながら、眠ってもらった。その後、ぐっすり眠れたかどうかシールを貼ってもらい、参加賞として星座カードと飴を配布した。
　お客様のご希望で、スタッフのLOVOTと一緒にプラネタリウムした回もあった。

JX金属関崎みらい海星館

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】26名
【熟睡率】寝た　3名、ウトウト　12名、貫徹　11名

座席を取外し、こたつを5台設置。通電し温度調節も可能な状態で、靴を脱いで入室してもらった。
姿勢は自由。日の入りから当夜の解説は通常通り20分ほど行い、残りの時間を穏やかなヒーリングCDを使用し夜明けまでゆっくり日周。解説はせずに、簡単な星座の説明をドームに映し出したり、時々星座絵を出したり流れ星の演出をした。終了後はこたつ上に用意しておいたおみやげ引換券を受付に持ってきてもらい、熟睡調査後に、みかん・お茶やコーヒースティックのセット、アイマスクのお土産と交換。

リナシティかのや情報プラザ

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】17名
【熟睡率】熟睡できた ４名、うとうとした ６名、眠れなかった ７名

９月２３日にリナシティかのやで開催。
ひつじのイラストを貼り付けて、アロマの香りを使用して雰囲気作り。

那覇市牧志駅前ほしぞら公民館プラネタリウム

【開催日】11月26日(日)
【参加人数】82人
【熟睡率】ぐっすり眠れた34%　うとうと48%　起きていた18%

第１回目はストレッチ体操から始まり普段見ることができない南半球の星空、そしてアルゴ座の物語で観覧者を夢の中へと誘いました。
第２回目はストーリー仕立ての投影を行いました。夏の昼下がりからうたた寝をして目が覚めると、オルフェウスが勧めるティーポットの紅茶を飲みながら物語は始まり、季節を一巡りするというものでした。

いしがき島星ノ海プラネタリウム

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】26名
【熟睡率】熟睡：7名、ほどほど：11名、完徹：4名

宇宙での眠りの話（10分程度）と、11/23の日没後の薄明から、翌日の夜明け前の薄明までに見える約70の星座の投映。

ソラノワ

【開催日】11月22日(金)　※21時～プレミア公開
【参加人数】421人（2月7日までのアクセス数）
【熟睡率】熟睡した　60%、うとうとした　20%、完徹した　20%

11月22日夜、YouTube動画『ソラノワプラネタリウム　第2夜・星の数ほど』をプレミア公開しました。プラネタリウムに行かなくても、好きなときに好きな場所で、プラネタリウムでウトウトと寝てしまう、あの気持ちよさを体験する、というコンセプトで制作された動画です。

前半は、オリジナル曲「AQUA」とともに、宇宙にある星の数について考えるという内容を癒しのナレーションでお送りし、中盤はみなみのうお座のフォーマルハウトの話をまったりと語りながらうとうとと、そして後半は再び「AQUA」とともに、天の川をゆったりと巡りながら夢の世界へと誘います。

星見まどかchannel

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】(最大同時接続者数)213名
【熟睡率】「熟睡」57%、「うとうと」33.1%、「眠らなかった」9.9%
※アンケート回答151件

バーチャルYouTuber(通称VTuber)としてYouTubeにおける配信を中心に活動しており、今回もYouTubeのライブ配信という形で実施させていただきました。

・普段の配信に比べて、音楽も話し方もゆったりめで実施
・「太陽系の内側から順に、惑星を巡る旅」というコンセプトで実施し、「この惑星のタイミングで寝落ちてしまった」という報告も多くいただきました。
・YouTube配信のため、視聴者の方が　自宅のベッドで聞けるということもあり、そのまま朝まで熟睡できたという報告もいただきました。
・配信終了後もアーカイブで多く再生していただき、2024年2月末時点で再生数約4,000回でした。

また、今回の配信で熟睡プラ寝たリウムを初めて知ったという方も多く、来年は実際にプラネタリウムを訪れたいという声もいただきました。

VR宇宙博物館コスモリア

【開催日】11月23日(木・祝)
【参加人数】50名
【熟睡率】アンケート実施はなし

VR空間に設置された、VR宇宙博物館コスモリアのプラネタリウムにて、勤労感謝の日の夜9時から約一時間、今夜の星空解説を開催した。
自宅などから参加した観覧者には、ヘッドマウントディスプレイを被って寝転がるなど思い思いの姿勢で星空を見上げながら解説を聞いていただいた。イベント終了後も、会場の星空の下でVR睡眠を続けられる方がいらっしゃった。

Credit:Planetarium System by Cat-Love, ツァイスII型プラネタリウム投影機 Model by jumius

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
ＦＡＸ(078)919-6000
問い合わせメールアドレス：
jyukusui-tenmon@city.akashi.lg.jp