

日本プラ寝たリウム学会機関誌「熟睡プラネタリウム」  
第11号 2025年4月発行

# 熟睡プラネタリウム

## Vol.11



2024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！

# 2024年度 全国一斉「熟睡プラ寝たりウム」開催館

1. なよろ市立天文台:北海道11/23、24
  2. 旭川市科学館:北海道11/23
  3. 釧路市こども遊学館:北海道11/23
  4. 厚岸町海事記念館:北海道11/23
  5. 札幌市青少年科学館:北海道11/23
  6. 北網圏北見文化センター:北海道11/22~24
  7. 八戸市視聴覚センター・児童科学館:青森7/23、8/23、9/23、10/23
  8. 大崎生涯学習センター:宮城11/23
  9. 仙台市天文台:宮城2/1
  10. サイエンスパーク・能代市子ども館:秋田11/23
  11. 鶴岡市中央公民館:山形11/8、11
  12. 北村山視聴覚教育センター:山形11/23
  13. 高柳電設工業スペースパーク(郡山市ふれあい科学館):福島11/23
  14. 日立シビックセンター科学館:茨城11/18~23
  15. 福島市子どもの夢を育む施設こむこむ:福島11/23
  16. 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
  17. さいたま市宇宙劇場:埼玉11/23
  18. 熊谷市立文化センタープラネタリウム館:埼玉11/23
  19. さいたま市青少年宇宙科学館:埼玉11/23
  20. 吉川市児童館ワンダーランド:埼玉11/23
  21. 白井市文化センター・プラネタリウム:千葉11/23
  22. ギャラクシティ まるちたいけんドーム:東京11/23、30
  23. コスモプラネタリウム渋谷:東京11/23
  24. プラネターリアム銀河座:東京11/23
  25. 多摩六都科学館:東京11/23、27、29
  26. 科学技術館:東京11/23
  27. 板橋区立教育科学館:東京11/23
  28. 府中市郷土の森博物館:東京11/22~24
  29. コニカミノルタプラネタリアYOKOHAMA:神奈川7/5~7、11/22~24
  30. 神奈川県工科大学厚木市こども科学館:神奈川11/23
  31. 柏崎市立博物館:新潟11/23、24
  32. 黒部市吉田科学館:富山11/23
  33. 富山市科学博物館:富山11/23
  34. いしかわ子ども交流センター:石川11/23
  35. サイエンスヒルズこまつひととのづくり科学館:石川11/23、24
  36. 石川県柳田星の観察館「満天星」:石川11/23
  37. 敦賀市児童文化センター こどもの国:福井11/23
  38. 福井市自然史博物館分館(セーレンプラネット):福井11/23、24
  39. 山梨県立科学館:山梨11/23
  40. 飯田市美術博物館:長野11/23
  41. コニカミノルタプラネタリウム満天NAGANO:愛知10/12~14
  42. 一宮地域文化広場:愛知11/23
  43. 半田空の科学館:愛知11/23、24
  44. 向日市天文館:京都11/30
  45. 文化パルク城陽プラネタリウム:京都11/23
  46. すばるホール:大阪11/23
  47. 茨木市文化・子育て複合施設おにクル きたしんプラネタリウム:大阪11/23,24
  48. 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
  49. 交野市ほしの里いわふねプラネタリウム:大阪11/24
  50. バンドー神戸青少年科学館:兵庫 2024/1/4
  51. 伊丹市立こども文化科学館:兵庫11/23
  52. 明石市立天文科学館:兵庫11/23、24
  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11/23~12/1(11/26の休館日を除く)
  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. 徳島県立あすたむらんど子ども科学館プラネタリウム:徳島11/23
  58. さぬきこどもの国:香川11/23
  59. 高松市こども未来館:香川11/23
  60. 愛媛県総合科学博物館:愛媛11/16、17、23、24、30、12/1
  61. スペースLABO(北九州市科学館):福岡11/23、24
  62. 福岡市科学館:福岡11/23
  63. 長崎市立科学館:長崎11/23
  64. さかもと八竜天文台:熊本11/23
  65. 熊本博物館:熊本11/23
  66. JX金属関崎みらい海星館:大分11/23
  67. リナシティかのや:鹿児島11/23
  68. いしがき島星ノ海プラネタリウム:沖縄11/23
  69. 那覇市牧志駅前ほしぞら公民館プラネタリウム:沖縄11/24
- オンライン** YouTube星見まどかchannel:11/23  
星つむぎの里/YouTubeフラブラジオ:11/23  
株式会社アストロアーツ:公式YouTubeチャンネル 11/22

## なよろ市立天文台

【開催日】2024年11月23日(土・祝)・24日(日)

【参加人数】77名

【熟睡率】熟睡 26% うとうと 48% 貫徹 26%

初稿を書いたから100周年にあたる「銀河鉄道の夜」にでてくる星や星座を紹介した。ただし、眠りを優先させるため、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。具体的には、銀河鉄道の夜の紹介、はくちょう座と北十字、わし座と3つの三角標、ベガ（こと座）の大きな三角標、はくちょう座とアルビレオ、さそり座とアンタレス（赤い目玉のさそり）、ケンタウルス座と一等星、これらの石垣島での呼び方、みなみじゅうじ座と石炭袋（暗黒星雲）といった内容について写真や星空の投影、銀河鉄道の夜の簡単な話を交えながら解説した。

1日目の1回目を子供回とし、読み聞かせを行ったり、さらに名寄市立図書館協力の元、図書館で借りられる「宮沢賢治」の本のリストを配布した。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】2024年11月23日(土・祝)

【参加人数】84名

【熟睡率】熟睡32名(38%) ・ うとうと32名(38%) ・ 完徹20名(24%)

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。また2019年以來となる寝ころび席（5席）も設けた。投影中は室温にも気を配り、暑すぎず寒すぎず快適な温度になるように調整した。

投影は45分間の生解説とし、実施日の正午からスタートして、宵の空から翌朝の日の出までの星空を堪能してもらった。宵に夏&秋、深夜に冬、明け方に春の星座を紹介しつつ、12月8日の土星食など直近の天文現象も取り入れた。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9年目の実施で、参加84名（客席稼働率70%）と前年より多かった。絶対に寝ないで起きていようと意気込んでくる来館者もあり、完徹率が24%と高くなってしまったのは残念だった。

## 厚岸町海事記念館

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)

【参加人数】 21名

【熟睡率】

プラネタリウム特有のリラクゼーションを利用して気持ちよく眠っていただき、日頃の疲れを癒していただいた。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いてもらった。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も満たした。今回は市販品のアロマオイル(ラベンダー精油)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(ペガサス座、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。(別紙のとおり)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。途中入室の人、退室の人がいたので、ダウンライトをつけて対応した。今年は、小学生から大人まで幅広い年齢層の参加となった。



## 札幌市青少年科学館

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)

【参加人数】 163名

【熟睡率】 眠れた34.9%    うとうとした39.5%    起きていた25.6%

18:00~19:00の時間帯で、未就学児不可、小中学生は静かに見られる方のみ可として実施しました。25分程度の星空解説の後、座ったままできるストレッチを軽くおこない、その後はBGMのみ。普段よりもゆっくりと時間をかけて日周、解説時にポインターや文字を使わない等、視覚への情報量を減らせるようにしました。BGMには、環境音楽などを使用しました。アンケートには「ゆったりとした時間を過ごすことができました」「勤労感謝の日にふさわしい、大人こそ楽しめるイベントだと思いました」といったコメントが寄せられ、「リラックスと睡眠」の達成度は高かったことが伺えます。一方で、「隣の小学生の動く音やスマートフォンを操作する様子が気になった」といった、さらなる静寂を求める意見も見受けられました。



# 北網圏北見文化センター

【開催日】2024年11/22（金）・11/23（土・祝）・11/24（日）

【参加人数】146名

【熟睡率】3日間合計の数値です。

ぐっすり 25人 17%・うとうと 55人 38%・起きていた 66人 45%

ヒーリング音楽を流しながら、星空の解説は字幕でお送りしました。投影時間によって解説する季節や場所を変えています。

①と②の時間は星空を明るめにして、小さなお子様連れの方や暗い場所が苦手なお客様向けのご案内をしました。

⑤の時間のみ番組はなし、字幕解説とあわせて解説員のゆったりトークを行いました。

①10:00～10:50北天の秋冬&プラネタリウム番組

②11:10～12:00南天の秋冬&プラネタリウム番組

③13:20～14:10北天の春夏&プラネタリウム番組

④14:30～15:20南天の秋冬&プラネタリウム番組

⑤15:40～16:30北天の秋冬&プラネタリウム番組

⑥16:50～17:40南天の春夏&「解説員の眠れるお話し」



## 八戸市視聴覚センター・児童科学館

【開催日】2024年7月23日（火）・8月23日（金）・9月23日（月・振）・10月23日（水）

【参加人数】65名

【熟睡率】

毎月23日に定期開催。（令和6年度は施設工事、プラネタリウム改修工事のため7～10月のみ開催）  
星座解説のナレーションと眠りを誘うBGMを流しながら、星空を眺めてもらう。  
季節ごと（7・8月…夏、9・10月…秋）にナレーションの内容を変更して開催している。



# 大崎生涯学習センター

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)

【参加人数】 43 名

【熟睡率】 熟睡：21%、うとうと：64% (アンケート回答者33人中28人)

大学生と高校生の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、そこから川のせせらぎのもと約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。今年度は若い世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】 2025年2月1日(土)

【参加人数】 103 名

【熟睡率】 ①熟睡度100% →約1%・②熟睡度75%くらい→約1%・  
③熟睡度50%くらい→約1%・④熟睡度25%くらい→約14%  
⑤うとうと…→約30%・⑥貫徹! →28%

- ・ ゆったりと夕日を眺めながら夜へ
  - ・ 今夜見える星や星座の紹介(30分程度)
  - ・ ショパンのノクターンを聞きながら(ほぼ解説なし)星を眺める/寝る
  - ・ 朝日を迎えて終了
- 合計1時間の内容です。



# サイエンスパーク・能代市子ども館

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)

【参加人数】 50 名

【熟睡率】 熟睡14人 (28%)、うとうと20人 (40%)、完徹16人 (32%)

参加連続4回目となった今回は、ハンドパンという楽器とコラボし、癒やしの音色のなかで、星空を眺めながらゆっくり過ごしてもらった。

投映開始に合わせてリピーターの方たちは、ブランケットやクッションを持参して来館。

事前に安眠効果のあるベルガモットの香りをセット。毎年好評のカラフル星座絵をドーム内に投映し、お客様を入場させた。

当日の夜見えている秋の星々の説明を少し低めの声でお話した後、14時30分から翌朝の日の出まで約14時間をゆっくり日周運動し、惑星や代表的な星雲、星団など投映し生解説した。

途中、恒星に軌跡をつけて南の方角と北の方角では、星の動きが違うことを見てもらったところ、皆さん興味を示していた。

終了後、参加者からは「眠かったけど、投映している様子が気になって、なかなか眠れなかった」という方が数名いた。

ハンドパン演奏を聴きながら、来館者たちは星空を眺めたり、寝息をたてたりと思い思いに癒されたと思う。来年度もぜひ実施したい。



## 鶴岡市中央公民館

【開催日】 2024年11月8日(金)・11月11日(月)

【参加人数】 144名

【熟睡率】

【内容】 中学生以上を対象に、2日間で4回実施しました。昨年話題になった低緯度オーロラと紫式部の話を入れ、物語や和歌、芸術と一緒に四季の夜空を巡り、後半は、音楽とともに移り行く星々を見て、リラックスしてもらう時間としました。室内はアロマを使用してお出迎えをしました。

【所感】 地元の情報サイトにも取り上げていただき、リピーターの方だけではなく、初めての方も多く、昨年度よりも多くの方に観ていただきました。また、ブランケットや枕などを持参され、リラックスしているようでした。「楽しかった」とのお声や、両日いらした方もいて好評でした。



# 北村山視聴覚教育センター

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)

【参加人数】 47名

【熟睡率】

- ・睡眠の質を高めるチョコレートをプレゼント
- ・「深夜のラジオ番組」をイメージしたゆったりとした生解説
- ・枕や毛布、睡眠グッズ等の持参可
- ・女性限定回あり



## 日立シビックセンター科学館

【開催日】 2024年11月18日(月) 19日(火) 20日(水) 21日(木) 22日(金) 23日(土・祝)

【参加人数】 97名

【熟睡率】 11/23のみ調査 熟睡14%、ウトウト41%、完徹45%

11/18～22は「シエスタ☆プラネタリウム～熟睡バージョン～」を上映しました。これは普段から解説はなしでお昼寝していただくという趣旨で上映しているもので、内容は日没から日の出までゆっくりと日周し、ヒーリング系のBGMを使用して星空と音楽を楽しんでいただくものです。普段はある程度の星座絵、星座線などを出していますが、今回はあえて星空のみの上映を行いました。

11/23は18:00から「熟睡プラ寝たリウム～アロマスペシャル～」として特別上映を行いました。ジャスミンティーのアロマを使用し、ゆったりとしたBGMや子守歌を使用。ゆっくりめの語りで、日没、20時と24時の空、木星、地球を紹介しました。少し欲張って演出してしまったためか、アンケートに「おもしろくて熟睡できなかった」とのコメントがありました。ありがたいお言葉ではありますが、熟睡プラ寝たリウムとしてはどうなのか悩んでいるところです。





# 福島市子どもの夢を育む施設こむこむ

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)

【参加人数】 122名

【熟睡率】 34.6%

今回初の試みとして、すべての回に睡眠のスペシャリストをお迎えして実施。

ゲスト：大槻 美恵子さん（睡眠改善インストラクター/大槻スリープクリニック）

①最高のパワーナップ ～睡眠とお昼寝のお話～ 時間：13：30～14：15 ※45分間

入場者数：子ども/4名、高・大学生/0名、一般/25名・・・小計29名

②リラックスというプレゼント ～疲れた心に効くお話～時間：15：00～15：45 ※45分間

入場者数：子ども/7名、高・大学生/0名、一般/29名・・・小計36名

①②共に前半15分間は、睡眠のお話。後半は、満天の星と四季の全天周映像と誕生日12星座のもとでお休みタイム。

③回復睡眠のすべて ～疲れた身体に効くお話～ 時間：16：30～17：30

※60分間（未就学児入場不可）

入場者数：子ども/2名、高・大学生/6名、一般/39名・・・小計47名

前半20分間は、睡眠のお話。後半は、満天の星と四季の全天周映像と誕生日12星座、月の満ち欠けのもとでお休みタイム。

<各回共通>

- ・癒しやゆらぎを感じるBGMを採用。
- ・安眠グッズとして、まくら・ブランケット・ぬいぐるみ等の持ち込みあり。



# 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】 2024年11月23日(土・祝)

【参加人数】 89名

【熟睡率】 熟睡 7人・うとうと 60人・完徹 12人

プラネタリウムの  
星空の下、カブリッ  
チヨ（大嶋芳美氏  
（オカリナ）・斎藤  
明美氏（ヴァイオリ  
ン））による演奏に  
合わせて、映像と文  
字のみによる天体解  
説を行いました。  
寝ることよりも、お  
二人の奏でる美しい  
音色に聴き入ってリ  
ラックスしている方  
が多い印象でした。



## さいたま市宇宙劇場

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)

【参加人数】 72名

【熟睡率】

さいたま市宇宙劇場では、市民によるグループで結  
成された「さいたまプラネタリウムクリエイト  
(SPC)」による投映を行いました。

「夢の中の大宇宙マラソン」をテーマに、太陽系から  
宇宙の果てまでを駆け抜ける壮大なマラソンの旅を表  
現しました。

さいたまプラネタリウムクリエイト  
第54回投映会 

 全国一斉 熟睡プラ「寝た」リウム

**夢の中の**   
**大宇宙マラソン**

日々の忙しさに追われ、癒しを求めているみなさん！  
ウトウトしながら大宇宙の美しい天体をマラソンするように  
あぐり、無限の広がりを感じてみませんか？  
プラネタリウムでは毎年の、ゆっゆの熟睡しているよ〜  
という「熟睡プラ」(寝た)リウムなのです。



日 時： 2024年11月23日(土・祝) 13:30～14:15 (13:15開場)

会 場：  さいたま市宇宙劇場(JACK 大宮 3F)

入場料： 無料 (整理券を 12:10 より 5 階受付にて配布します)

## さいたま市青少年宇宙科学館

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)

【参加人数】 59名

【熟睡率】

各季節の星座解説に加え、夜になると眠る仕組みや、ぐっすり眠るための秘訣の話をした。ゆったりしたBGMを流し、心地よく眠れるような投影を行った。終了時に、自己申告で「熟睡証明書」、「完徹証明書」を渡した。



## 吉川市児童館ワンダーランド

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)

【参加人数】 23名

【熟睡率】

導入よりリラックスした雰囲気を出しながら、熟睡プラネタリウムの趣旨を説明。その後、ペガサス座とベレロフォンの神話を話した。光学式投影は、ゆっくりと日周を東から西にまわして眠りの時間とした。眠りの時間中、解説は無しとして、参加者にお休みいただく時間とした。終盤は秋の星座をランダムに投影しつつ、流星群を投影して夜明けを迎えた。参加者からは、ゆっくり眠れました、というご感想をいただいた。プラネタリウムの活用の幅を広げる取り組みのひとつとして、時節を捉え、また実施していきたい。



# ギャラクシティまるちたいけんドーム

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)・30日(土)  
【参加人数】 42名  
【熟睡率】 熟睡：25% うとうと：17%  
完徹：58%

両日ともに星空の解説はせずに、星空をバックに静かな曲調の音楽を聴いてもらいました。23日は海辺の日の入りから秋の星座を始め、様々な星座を方位や日周回転によって見せることに重点を置きました。30日は当日の日の入りから翌日の日の出まで、星空の移り変わりのみを楽しんでもらい、極力星座等は映さずに投影を行いました。投影終了後は、お客様に熟睡度に合わせて熟睡トレカ(熟睡バージョン・完全徹夜バージョン)をお配りしました。



## コスモプラネタリウム渋谷

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)  
【参加人数】 109名  
【熟睡率】 イベント終了後、熟睡証明書が貫徹証明書をご自身で選んでいただいた。  
熟睡証明書：57人 貫徹証明書：42人

投影時間50分。ドーム入場時にほのかに香りを感じられるよう、入口にアロマを設置。  
ポインターは最初の方位確認時のみで、ぼんやり空を見上げられるように心がけました。  
日の入り後は入眠準備としてストレッチと深呼吸を実施。  
満天の星を眺める際は極力暗くした星座絵を出しながら、図鑑を読むイメージでゆっくり解説を進めました。  
解説といっても神話にはほぼ触れず、各星座の主要な恒星名を呪文のようになお眠気を誘いました。  
その後、ヒーリング音楽とともにぐるっと緯度変化をしてから朝を迎えました。



## 科学技術館

【開催日】11月23日（土・祝）

【参加人数】124人

【熟睡率】熟睡：30% うとうと：40% 完徹：30%

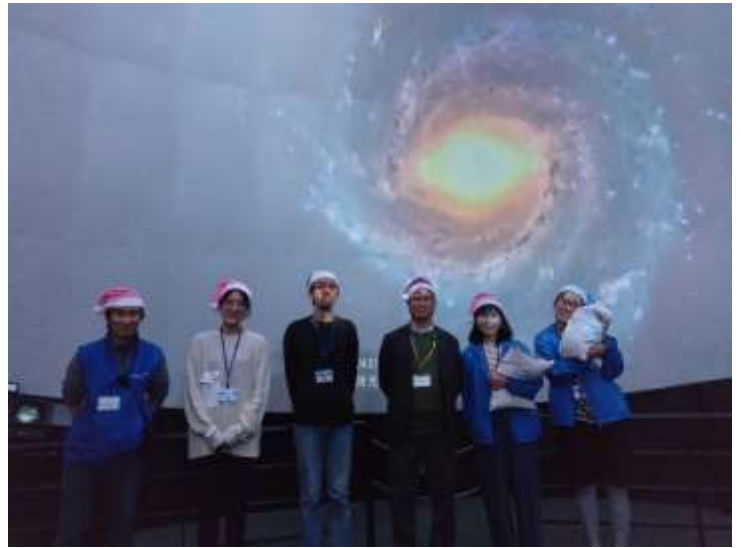
昨年に続き今回が2回目の開催でしたが、すでにリピーターのお客様もいらっしゃり、人気のイベントとなっています。

今回はスタッフ全員でナイトキャップをかぶり、入口では枕を抱きかかえてお客様をご案内するなど、眠りを誘う演出でお客様をお迎えしました。

2回のライブショーは各回62枚の整理券が完売し、ライブショーが始まってすぐ眠りにつく方や一睡もせず講師の話に聞き入る方など様々でしたが、皆さんの睡眠度は「熟睡」と「完徹」がそれぞれ約3割、「うとうと」が約4割という結果になりました。

お帰りの際には出口で「ぐっすり熟睡証」・「うとうと仮眠証」・「ぱっちり完徹証」の3種類の参加証明証をご用意し、当てはまるものをご自由にお持ちいただきました。

お客様からは「途中までは覚えているのですが、いつのまにか寝ていました」「講師の方のお話がとても面白くて引き込まれてしまい、まったく眠れませんでした」など、いろいろなお感想をいただきました。



## 府中市郷土の森博物館

【開催日】2024年11月22日(金)・23日(土・祝)・11/24(日)

【参加人数】173名

【熟睡率】熟睡:30% ウトウト:50% 完徹:20%

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、当日の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。

例年用意していた「いびき席」（19席）の他に、今年度はドーム前方に寝転びシート（限定5席）を用意し、快眠できるよう工夫した。



# コニカミノルタプラネタリアYOKOHAMA

【開催日】 2024年7月5日(金)・6日(土)・7日(日)・11月22日(金)・23日(土・祝)・24日(日)

【参加人数】 1130 名

【熟睡率】 7月開催時

「熟睡した」…18%・「うとうとした」…64%・「眠れなかった」…18%

11月開催時

「熟睡した」…15%・「うとうとした」…55%・「眠れなかった」…30%

7月・11月ともに、「眠れなかった」と回答した人の中には「話が聞きたくて」「解説に集中していたため」という理由が多かった。

7月は「熟睡プラ寝たリウム -88星座と夢の世界へ七夕 ver.-」を開催。前年も好評だった88星座全てをご紹介する内容に加え、七夕の物語もご紹介。織姫と彦星が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個の全星座を紹介しします。

11月は「熟睡プラ寝たリウム-12星座とギリシャ神話の読み聞かせ-」を開催。星座占いでもおなじみの「12星座」とその星座にまつわる「ギリシャ神話」をスタッフの生語りで紹介します。星に包まれて聞くギリシャ神話の読み聞かせは、どこか懐かしく、心地良い眠りに誘うはずです。ご自分の誕生星座が紹介されるまで、起きていられますでしょうか…？



## 柏崎市立博物館

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)・24日(日)

【参加人数】 160 名

【熟睡率】 熟睡 27.1% うとうと 44.5%  
完徹 28.4%

「星の和名めぐり」をテーマに星空と音楽とテロップで投影を構成し、ゆったりとした雰囲気をお楽しみいただいた。「ゆったりタイム」では前半に少し生解説を行い、「ぐっすりタイム」では解説なしで投影した。投影終了後には、眠りの深さに応じた観覧証明書(熟睡、うとうと、完徹の3種類)を配布。アンケートでは、「気持ちよく眠れた」「リラックスできた」「非日常の世界に浸れた」「寝たいのを見たいのと葛藤した」といった声があった。ゆっくり休みたい人、星空を楽しみたい人、それぞれにリラクゼーションの世界に浸っていただけた。

あやみなさい 211

### 熟睡プラ寝たリウム

星の和名めぐり 2024

美しい星空がリラクゼーションの世界へとお連れします

11/23(土・祝) 24(日)

11:00 ~ ゆったりタイム 生解説控えめ

15:30 ~ ぐっすりタイム 生解説なし

開場 10 分前 ★ 約 50 分間  
※ 14:00 の回は定期投影を行います

料金	一般(高校生以上)280円 小中学生 140円
定員	各回 82人(申込先着順)
申込	博物館 HP の申し込みフォームから お電話・お来店でもお申し込みいただけます
申込期間	11/5(火) ~ 11/21(木) 定員に達しなかった場合は当日販売もいたします

申込フォームはこちら▼

柏崎市立博物館

〒950-8535 柏崎市山公園内  
TEL0257-22-0567 FAX0257-22-0569

## 黒部市吉田科学館

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)

【参加人数】 74 名

【熟睡率】

当館の「熟睡プラネタリウム」は、毎年11月中下旬に行なっている「科学館ウィーク」のイベントの一つとして開催しています。プラネタリウムの外はワークショップなどで賑わっていますが、その時間、ドームの中だけは、しっとりと静かな時間が流れます。専門家の協力を得て、開演前にはリラックス効果のあるハーブティーをふるまい、ドーム内では熟睡のために調合したアロマを焚いています。プラネタリウムの内容は、当日の日の入りから翌朝までの星空を解説したオーソドックスな内容ですが、いつもよりゆっくりとした口調で語り、明るい映像などは出さないようにしています。BGMは静かなクラシックを中心に、音量は控えめに流します。ドームの前席は寝転ぶことができる芝シートになっているので、枕やブランケットを持参して入場される方もいらっしゃいました。



## 富山市科学博物館

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)

【参加人数】 429 名

【熟睡率】 13時30分の回熟睡：46% うとうと：27% 完徹：27%  
14時45分の回熟睡：45% うとうと：32% 完徹：23%  
16時00分の回熟睡：41% うとうと：29% 完徹：30%  
※熟睡証・うとうと証・完徹証の配布枚数より推定

3名の解説員が各回異なる内容で投影を実施した。13時30分の回は音楽とともに富山の星空や星の和名を紹介、14時45分の回は銀河鉄道の夜の朗読、16時の回は星の名前と星表名を紹介するという内容で、参加者を眠りの世界へいざなった。なお、報告者は14時45分の投影を担当した。朗読をするだけでなく、物語に登場する天体が見える日時・場所の星空にプラネタリウムを設定し、その天体の解説も間に挟みながら進行した。音楽もゆったり眠れるよう、オルゴール音楽を通常よりやや小さめの音量で流し、眠れる空気作りを意識した。各投影後、参加者へ完徹（完全徹夜）証明書、うとうと証明書、熟睡証明書を配布した。引き続き熟睡率の向上に努めたい。



# いしかわ子ども交流センター

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)

【参加人数】 74 名

【熟睡率】 熟睡27% (20名) ・うとうと45% (34名) ・完徹27% (20名)

ゆったりとした音楽を聴いていただきながらの秋の星座を中心とした星空解説。  
希望者には入場の際に眠りを誘うアロマの香りを吹き付けたペーパーをプレゼント。



画像提供: 五藤光学研究所

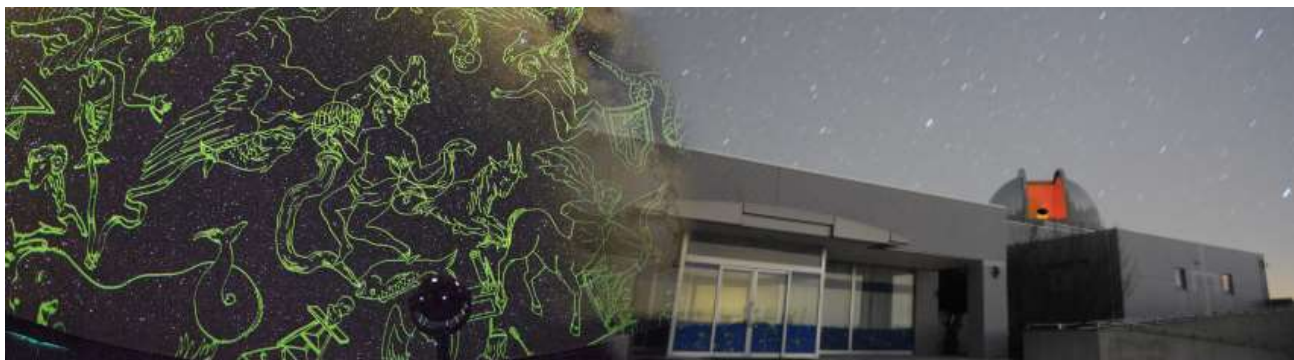
# 石川県柳田星の観察館「満天星」

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)

【参加人数】 34 名

【熟睡率】 熟睡 12名・うとうと 6名・完徹 10名

熟睡プラ寝たリウムでは、当日夜に見える星空をテーマに50分間の解説を行いました。スタッフ2名がそれぞれ13:00と15:00の回を担当し、リラックスした雰囲気で行いました。投影が始まる前には血行がよくなるストレッチを行いました。星空の解説では、BGMは落ち着いた曲調のものを使用し、話し方もゆったりとした口調で行うことで、心地よい空間を演出しました。





# 飯田市美術博物館

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)

【参加人数】 43名

【熟睡率】 40%

16:00~16:45に実施 無料 アロマをたき日周運動による星空を投影、ヒーリング音楽を流した。年齢層が幅広いため、子供向けのスライドによる解説と谷川俊太郎の詩を朗読した。気合を入れすぎてコンテンツ多い&45分という時間のため、寝られなかったとの感想があったが、爆睡で満足という感想もいただいた。アンケート回答は概ね好評で次回も開催を望む声がほとんどだった。



## 敦賀市児童文化センター こどもの国

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)

【参加人数】 3名

【熟睡率】

当日の星空案内の後、オーロラの全天映像Ⅰ。

空の色（青空や夕焼け朝焼け）、オーロラが光る仕組みについて簡単な説明。

ISSから見たオーロラの映像。

オーロラの全天映像Ⅱ

説明をできるだけ絞り、映像を中心に、静かなBGMで投映した。



# コニカミノルタプラネタリウム満天NAGOYA

【開催日】 2024年10月12日(土)・13日(日) 14日(月・祝)

【参加人数】 255名

【熟睡率】 熟睡率は33%。うとうとも含めると90%

満天NAGOYAの近隣施設「ノリタケの森」のパノラマを含む夕方の空から始まり、夜へと移り変わる様子を眺める場面からスタート。前半では、さそり座のアンタレスを皮切りに、夏から冬、春へと季節ごとに名古屋から見える17個の1等星をナレーションで星空案内。それぞれの1等星にまつわるトピックや神話の紹介を交えながら、全体的にゆったりとした語り口で進行しました。後半は、紹介した1等星を"ナレーションなし""テロップのみ"で再びたどり、環境音が心地よい眠りを誘う構成としました。せせらぎの流れる音、鳥が遠くでさえずる音、風が木々の葉を揺らす音などに包まれて、星を眺めるもよし、星に包まれて眠るもよしの、リラックスできる時間をお届けしました。



## 一宮地域文化広場

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)

【参加人数】 28名

【熟睡率】 良く眠れた50%、少し眠れた36%、眠れなかった14%

参加者には入り口でブランケットとアロマオイルを染み込ませたカードを配布。腹式呼吸の紹介の後、宙ヨガで体をほぐし、シンキングボールの音色を聞きながら瞑想タイム。後半はボリュームを抑えて星空案内、話題になった紫金山アトラス彗星の話、宮沢賢治の「双子の星2」の朗読を行った。



# 半田空の科学館

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)・24日(日)

【参加人数】 82名

【熟睡率】 熟睡20%、うとうと52%、完徹28%

タイトル：熟睡プラ寝たりウム「世界の星空散歩」

-----パワーポイント-----

○最近の星空の話題・・・紫金山・アトラス彗星について

○世界での星空の見え方の違い説明

-----プラネタリウム-----

○今夜の星空(日本) 12時→20時 日の入り→秋の星空

・クリスマスツリー星、土星、木星

○南の星空(オーストラリア) 北緯35度→南緯35度

・南十字星、ケンタウルス $\alpha$ ・ $\beta$ 、天の南極

○北極圏の星空(カナダ) 南緯35度→北緯68度

・高い北極星、低いオリオン

・オーロラ映像

○今夜の星空(日本) 20時→24時 冬の星空

・オリオン座、火星、冬の超デカ大三角 他

・夜明け 24時→日の出

※プラネタリウムの日周、緯度変化時に曲を流した(8曲)

※暖房高め、アロマ使用



## 向日市天文館

【開催日】 2024年11月30日(土)

【参加人数】 46名

【熟睡率】

日暮れから秋の星座紹介、その後宇宙の果てに旅立ち、帰還はオーストラリアの海へ。そのままオーストラリアで見られる星座、星雲星団等を紹介しつつ、夜明けを迎えます。音声による解説はありません。空調が故障し、寒い室内だったのにもかかわらず、いびきをかいて寝入っていたかたがちらほら見かけられました。

参加者からは、気持ちよくすごせた、またぜひ参加したい等の感想をいただきました。



# すばるホール

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)  
【参加人数】 40 名  
【熟睡率】 100% (熟睡証明発行率 自主申告)

星空解説 10分 + ヒーリング音楽と星空 45分 合計 60分



## 茨木市文化・子育て複合施設おにクル きたしんプラネタリウム

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)・24日 (日)  
【参加人数】 169 名  
【熟睡率】 (データなし)

2種類のイベント投影を両日 1回ずつ、計 4回開催。①「眠りのかがく～おやすみプラネタリウム～」親子向け 投影者 (実は看護師) がパジャマ姿でぬいぐるみを抱いて登場。前半は「眠り」についてのクイズを行い、後半はゆったり空を眺めて寝ていただくプログラム ②「熟睡プラ寝たリウムwithシンギングリン」大人向け 星空案内を交えながら、シンギングリンの音色に包まれて星空と宇宙空間を旅し心を緩め、最後にストレッチで体をほぐすプログラム。

①は当日券売、②は事前申込として開催。新施設移転後、初の熟睡プラ寝たリウム開催だったこともあり「寝てもよい、寝るためのプラネタリウム」とアナウンスすると、事前申込が集中。大好評だった。



# 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】2025年1月4日(土)

【参加人数】98名

【熟睡率】約5割 証明書（熟睡/完徹）の配布率より

前年度に続き、11月の勤労感謝の日以外の日に「熟睡プラ寝たリウム」を実施しました。各地を回られているファンの方から「全国様々な施設の熟睡プラ寝たリウムを楽しめる」とお声をいただきました。今年度当館は1月3日から開館し、年明け間もない開催で不安がありましたが、実施日が近づくにつれて申し込みが増加しました。投映時間は60分間で、対象は中学生以上です。内容は、どこかで耳にしたことがある有名な曲を使用して、星の話を極力減らし、参加者がリラックスできる、また思いを巡らせる時間と空間を提供しました。終了後には「熟睡証明書」または「完徹証明書」を配布しました。この場で初夢を見られた方もいらっしゃるかもしれません。



## 伊丹市立こども文化科学館

【開催日】2024年11月23日(土・祝)

【参加人数】130人（大人107人、高校生2人、中学生6人、小学生13人、幼児2人）

【熟睡率】熟睡&うとうと：59.4%、起きていた：35.9%、無回答：4.7%

（アンケート回答率49.2%（130人中64人が回答））

本イベントでは、メガスターの星空の下、シンギングボウルの生演奏とアロマを取り入れ、ゆったりとした星空解説を行いました。

シンギングボウルは、金属製の器を擦ったり叩いたりすることで独特の倍音を生み出し、心身のリラックスや瞑想に用いられる楽器です。他のBGMを使用せず、シンギングボウルの音色のみを活かし、場面ごとに強弱をつけることで音に身をゆだねられるよう工夫しました。音の波動が心身に響き、より深い休息状態へと導かれたと考えられます。

また、参加者一人ひとりにアロマの香りづけをした試香紙を配布し、柑橘系の爽やかな香りを好きなタイミングで楽しんでいただきました。

星空解説では、今夜の星空の紹介に加え、土星食や土星旅行を取り入れました。

視覚・聴覚・嗅覚を通じてリラックスを促し、眠りの世界へと誘いました。

終了後、記念として「熟睡証明書」または「完徹証明書」を配布しました。



# 明石市立天文科学館

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)・24日(日)

【参加人数】 571 名

【熟睡率】 下記のとおり。

天文科学館では、23日・24日の2日間、午後2回の投影時間で、特別投影「熟睡ブラ寝たリウム」を実施しました。館長は自前のパジャマで登場。「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、熟睡率調査アンケートにご協力いただいた方には、アサヒ飲料・明石工場からご提供いただきました「睡眠の質を改善するドリンク」をプレゼントしました。各回の熟睡率は、公式SNSで発表されました。熟睡王は、鈴木副館長。ウトウト熟睡王は、西山学芸員。準ウトウト王は、沖中学芸員。完徹王は、井上館長でした。



# 和歌山市立子ども科学館

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)

【参加人数】 48 名

【熟睡率】

昨年度から引き続き、2回目の実施となりました。本年度も勤労感謝の日に合わせて行いました。通常の時間枠を「熟睡ブラ寝たリウム」としました(15時30分~の1回のみ実施)。本日の星空解説(約20分)+全天映像番組(約25分)の約45分間の構成で行いました。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、アロマストーン等を用いて香りの演出も行い、ゆったりとした癒しの時間となるようにしました。

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ました。夕方から始め、本日和歌山市で見える星座や惑星について(主に秋の星座について)の解説を行いました。

昨年度よりも参加者が増えました。参加者の方の中には、ひざ掛けやクッションを持ち込み、休まれている方もいらっしゃいました。



# 米子市児童文化センター

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)

【参加人数】 33 名

【熟睡率】 アンケート回収率63% (21/33)

熟睡：2人・うとうと：14人・完徹：5人

当日の夜に見える星空解説30分行った後、10分間の熟睡タイムを設けた。  
極力明るくならないように、光学式の星座絵のみ使用し、熟睡タイムは星空だけにして投影した。



# 島根県立三瓶自然館サヒメル

【開催日】 2024年11月23日 (土・祝) ~12月1日 (日) (11/26の休館日を除く)

【参加人数】 220 名

【熟睡率】 30.5%

星空と音楽の下、心地良い空間の中でゆったりと過ごしてもらう他、天体や星空に興味を持ってもらえるような内容にした。解説パートでは太陽系の惑星や今後見られる恒星食を紹介し、夕暮れと朝焼けの美しさ、銀河へ向かう様など、プラネタリウムの機能を活かした演出も取り入れた。また、寝てもらいやすいようハンモックやこたつを置いており、今年は初めて寝袋を用意してグッズの種類を充実させた。



# 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】 2024年11月23日(土・祝) ① 11:00~12:00 ② 14:30~15:30

【参加人数】 115名

【熟睡率】 熟睡 30%・うとうと 43%・完徹 14%・不明 3%

前半20分間はゆったりとした星空解説を、後半40分間は解説なしで、星空と「波紋音」の楽器の生演奏をお届けしました。癒し系のCDをBGMに入場時は夕暮れの空の状態会場を薄暗くし、開始時に演奏者自ら楽器の特色をご紹介いただいた後、ゆっくりと日の入りしながら呼吸法をご紹介したりストレッチを取り入れるなど、リラックス状態に誘いました。星空解説は「1等星めぐり」をテーマに春→夏→秋→冬→南半球の順に星空をめぐり、21個の1等星を少しずつご紹介しました。その後、街明かりオフをタイミングにCDを止めて「波紋音」の楽器を使った生演奏を開始しました。演出は、緯度を戻しながら日周はそのままに、流れ星や数分おきに星座線と絵を暗めに表示しました。終了前には正面を東向きにして「海の上での日の出」の映像を出しながらストレッチを行いました。今年は出口で「お目覚めティー」として緑茶のティーパックもプレゼントしました。



## さぬきこどもの国

【開催日】 2024年11月23日(土・祝) ① 12:10~12:40、② 15:40~16:30

【参加人数】 153名

【熟睡率】 ①熟睡：約8%(5人)、うたたね：約41%(27人)、完徹：約51%(34人)/回答66人  
②熟睡：約26%(20人)、うたたね：約49%(37人)、完徹：25%(19人)/回答76人

今回は、おひるねコース(対象：どなたでも)とおやすみコース(対象：小学生以上)の2回に分け、内容もコースごとに異なるものを実施した。

ドーム内には、ヒノキを削ったものをところどころに配置した。

①おひるねコース：30分

当日の19時半の空から秋の星座を紹介。

ペガスス座→みなみのうお座→土星→みずがめ座→やぎ座の神話→日周かけ、24日朝7時半へ

②おやすみコース：50分

当日の21時の夜空。万葉集や百人一首などに収められた、月や星にまつわる和歌をいくつか紹介。その後、冬の夜空(24日2時半)に移動。おうし座→すばる→枕草子「星はすばる」の段を紹介。最後は、日本文学史において「星」が注目されるようになるきっかけとなったと言われる建礼門院右京大夫の和歌とその歌が詠まれた背景について紹介。→日周かけ、24日朝7時半へ

星や星座にはほとんど触れず、BGMも和風なものを使用した。対象を中学生以上から小学生以上に変更したため、たまたま来場した人も参加しやすかった様子。リラックスできたとの声が多く、「熟睡」に投票してくれた人数も過去最高だった。





# 高松市こども未来館

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)

【参加人数】 61 名

【熟睡率】 熟睡：約13%(8人)、うとうと：約48%(29人)、完徹：約36%(22人)、不明：約3%(2人)

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、ぐっすり眠ってもらうというプログラムです。

より気持ちの良い時間にするため、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、ぐっすり眠ってもらうため、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

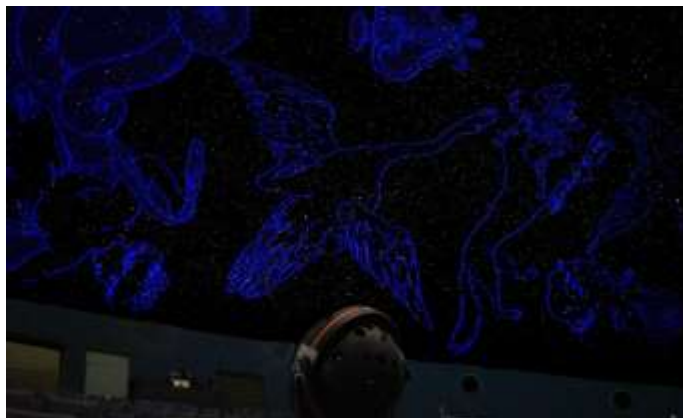
【開催日】 2024年11月16日(土)・17日(日)・23日(土・祝)・24日(日)・30日(土)・12月1日(日)

【参加人数】 218 名

【熟睡率】 熟睡 25.2%・微睡 40.4%・完徹 34.4%

担当者2名がテーマを決めて45分間の生解説を実施。

- ・日没から夜明けまで、ゆっくりと時間を進めながら空を眺めて見える星や星座の解説をしました。
- ・簡単な体操をしてリラックスした後、秋と冬の星座とそれにまつわる神話をご紹介します。



# 福岡市科学館

【開催日】2024年11月23日(土・祝)

【参加人数】484 名

【熟睡率】熟睡：25.8%・うとうと：61.3%・貫徹：11.3%

(アンケート回答者62名のうち)

毎年好評の熟睡プラ寝たリウム。当館では、通常220の定員を160に限定、眠るための熟睡グッズ(枕やブランケットなど)の持ち込み自由、星空の解説は無し、をデフォルトとし、今年は来館者から要望が多く寄せられる「香り」つきの回を初めて開催した。

本イベント限定のオリジナルアロマ FOREST(森林)/SEA BREEZE(海風)を制作・使用し、それに合わせ、さざ波の音や虫の音、夜の鳥の声、落雷、雨などの自然音が含まれるBGMを採用。海や森を感じながら星に包まれる空間を提供した。

参加者からは「普段不眠で悩んでいるが、ぐっすり眠ることができた」「みんなでストレッチをするのがよかった」「雷や雨の音がよかった」など多くの嬉しい意見が寄せられ、満足度も高かった様子だった。



## スペースLABO (北九州市科学館)

【開催日】2024年11月23日(土・祝)・24日(日)

【参加人数】320 名

【熟睡率】熟睡：25.3% うとうと：56% 完徹：14.5% その他：4.2%

(アンケートより。熟睡度166名回答)

その日の21時の空から始まり、秋冬春夏の星空を巡る60分。全編生解説で行い、各季節の間は、音楽と日周運動でゆったりとしてもらった。

実際の夜空を見ながら星や宇宙の話を読み、寝ていく感じにするため、デジタルで宇宙に行く演出はせず、光学の星と星座絵のみとした。寝ない人も楽しめるように、単調になりすぎないよう各季節ごとにテーマを設けて投映した。

①今夜21時の空：秋の四辺形を中心とした星、星座の見つけ方をメインにした星空解説(ポイントあり)。

実際に山で天体観測をしに行った時に録音した、環境音(虫の音)なども活用した。

②秋：寝る前の絵本のように神話を読み聞かせ風(古代エチオピア神話)

③冬：音楽、星座絵/ラベルだけで解説(冬のダイヤモンド)。音楽もかなりゆっくりめにして寝やすいように。

④春：スピカ、アークトゥルスきっかけにして、まだ起きている人向けに天文学なお話。

⑤夏：天の川から、宇宙を想像してもらおうようなお話。

⑥最後は、ゆっくりと星空を見ながら、朝を迎えた。



## 長崎市科学館

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)

【参加人数】 47 名

【熟睡率】

長崎市科学館の年間行事「プラネタリアムの夕べ」の一つのイベントとして実施。タイトルは「熟睡プラネタリアム～ヒーリングミュージックとともに～」。18時から約60分間。大人520円、子供260円。電話にて事前予約をとる。開始時刻の10分前から入場可能。場内の明るさは通常のプラネタリアム投影より若干暗めに設定。自由に使用できるブランケットあり。

定刻になったら場内案内を行い、BGM開始。解説員による星空の解説は行わず、ゆったりとした音楽にのせ、夕方の空からゆっくりと時間を進めていく。夜9時になったら満天の空にする。星空の動きとともに画面がにぎやかになりすぎないようにバランスを見て、星座絵、星座線、惑星名、恒星名を紹介。BGMの盛り上がりに合わせて星を降らせる映像を流す。

客入りBGMは「水の惑星 -星の旅シリーズ-」。投影中のBGMは「ソルフェジオ・ヒーリング 528～理想の眠りへ導く周波数」。



## さかもと八竜天文台

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)

【参加人数】 15 名

【熟睡率】 67%

星空の下で約60分間、音楽の中で星の日周運動を眺めてもらいながらゆっくり眠っていただきました。

最初の5分と最後の5分は簡単に星空の案内をして、上映終了後にぐっすり眠れたかどうかシールを貼ってもらい、参加賞として当館作成の星座カードと飴を配布しました。



# 熊本博物館

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)

【参加人数】 116 名

【熟睡率】 熟睡率：33.7% うとうと率：56.6% 完徹率：9.6%

●60分、高校生以上対象で投映。3部構成で実施しました。①夕景～夜：当日の星空を声のトーンや速度を抑えめ、ポインター少なめに解説。②当日20時に見られる星座に関するギリシャ神話（ゼウスの恋愛）について解説。③夜20時～朝8時：ゆったりとした音楽を流しながら、じっくり朝まで星空を回す（眠らない方へ明るさを抑えた字幕による星座解説）



## JX金属 関崎みらい海星館

【開催日】 2024年11月23日(土・祝)

【参加人数】 39 名

【熟睡率】 「寝た」10名・「うとうと」19名・「起きてた」10名

座席を取外し、通電したこたつを5台設置しました。(6mドーム径)気兼ねなく眠れるように1台1予約者としています。昨年の評判が広がっていたようで予約のキャンセル待ちをされる方も多かったのですがドタキャン等もなく全席利用、45分3回の投映を予定通りできました。投影者はパジャマ姿で、前半に今夜の星空を案内したあと、後半は音楽や字幕などで夜明けを迎えるまで投影者は発声することなく眠りのサポートに努めました。字幕や流れ星の演出などで寝るのがもったいないということから起きていた、という声もありました。テーブルにはおみやげ引換券とシールを用意、熟睡アンケートの該当箇所にシールを貼ってもらいお土産を持ち帰ってもらいました。



お土産は取引先の提供によるお茶(ハレー彗星)や、地元で仕入れたみかん、続きは自宅で安眠をとの思いから入浴剤などをセットにしたものを用意しました。入れ替え制のため快適に使用してもらえるよう、各回の終了には掃除機がけ・テーブル消毒・換気を徹底しました。

# いしがき島星ノ海プラネタリウム

【開催日】2024年11月23日(土・祝)

【参加人数】35名

【熟睡率】43%

宇宙に関する眠りの話を10分ほどしながら、その日見える約70の星座絵を投映した。眠れる音楽を流し、アロマを焚いて行った。



## 那覇市牧志駅前ほしぞら公民館プラネタリウム

【開催日】2024年11月24日(日)

【参加人数】107名

【熟睡率】84%

1公演目は「瞑想で導くほしのせかい」というテーマで開催しました。眠りに入るための準備運動として、軽いストレッチを行い、副交感神経を優位にした状態で、プラネタリウム投影を始めました。南半球から見える星空の解説と、ギリシャ神話の「アルゴ船物語」を楽しんでもらいました。

2公演目のテーマは「星のストーリーでうとうとと」。BGMはリラックスしたリズムを繰り返して流し、段々と眠りに入り込むことを狙いとした。ゆったりお話を聞いてリラックスしてもらうだけでなく、沖縄では見ることのできない雪やオーロラを投影し、参加者に喜んでいただけました。

令和6年度 那覇市牧志駅前ほしぞら公民館 プラネタリウム事業

プラネタリウムでぐっすり眠っていいですよー

**11月24日(日)**

**1回目 15時** 「瞑想で導くほしのせかい」

**2回目 16時30分** 「星のストーリーでうとうとと」

申し込み期間：11月13日(水)午前10時～11月21日(水)正午まで  
申し込み方法：那覇市オンライン申請システム(1欄につき1名まで申し込み可能)  
定員：70名(先着順)定員に達した場合は終了  
対象：小学生以上、中学生は保護者同伴  
観覧料：大人200円 高校生150円 小学生100円 中学生は無料  
※1回30分程度は「おしとくあそび」は観覧者が利用できず、お楽しみしている間は観覧ができません。お楽しみ時間は観覧が可能な場合があります。

那覇市牧志駅前ほしぞら公民館  
お問い合わせ：098-917-1442 平日9時～17時

# YouTube星見まどかchannel

【開催日】 2024年11月22日(金)

【参加人数】 最大同時接続者数：199名、総再生回数：4,322回(2/28時点)

【熟睡率】 「ぐっすり」59.2%、「うとうと」32.7%、「眠らなかった」8.2%

バーチャルYouTuber(通称VTuber)としてYouTubeでの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。普段の話し方よりもゆったりめを意識し、Mitakaを使用して実施しました。今回は十二星座をテーマとしましたが、アンケートで感想記入欄を設けたところ「〇〇座で寝てしまいました」、等の報告もいただきました。

自宅でなかなか寝付けない夜に睡眠導入として利用しているという声もあり、配信終了後の3ヶ月間でも3,000回以上再生されるなど、当チャンネルの配信アーカイブの中でも配信終了後の再生が多いという傾向が見られました。



## 株式会社アストローツ

【開催日】 2024年2024年11月22日(金)

【参加人数】 42 名

【熟睡率】 アンケートを取らなかったため不明です

弊社では、昨年度と同様にYouTube配信という形で実施しました。ご自宅でゆっくり観ている方、お仕事や学校の帰り道に視聴している方など、さまざまな状況の方がいると考え、リラックスした雰囲気でお届けしました。眠くなった方はそのままお休みいただき、起きている方はチャットで交流しながら楽しめるようなスタイルで進行しました。

内容は、通常のプラネタリウムではあまりない、解説者の自己紹介（なんと20分間も！ちょっと話しすぎたかも？）から始まり、紫金山・アトラス彗星や過去の大彗星、土星食などの天文現象を取り上げました。

また、配信日が勤労感謝の日の前日だったこともあり「プラネタリウムでこういうイベントがあるんですね」「明日、近場のプラ寝たリウムに行ってきます！」という方もいらっしゃいました。14年の積み重ねを持つ熟睡プラ寝たリウムイベントに、少しでも貢献できたかなと思います。





## 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