

日本プラ寝たリウム学会機関誌「熟睡プラネタリウム」
第7号 2021年4月発行

熟睡プラネタリウム

Vol.7



2020年全国一斉「熟睡プラ寝たリウム」
私たちの館こんなことしています！

2020年度 全国一斉「熟睡プラ寝たリウム」開催館

1. 釧路市こども遊学館:北海道11/23
2. なよろ市立天文台:北海道11/21.22.23
3. 厚岸町海事記念館:北海道11/23
4. 八戸市視聴覚センター・児童科学館:青森11/23
5. 仙台市天文台:宮城
6. 大崎生涯学習センター (パレットおおさき):宮城11/23
7. 鶴岡市中央公民館:山形11/22
8. 北村山視聴覚教育センター:山形11/23
9. 郡山市ふれあい科学館:福島11/21.22
10. ぐんまこどもの国児童会館:群馬11/23
11. さいたま市青少年宇宙科学館:埼玉11/23
12. さいたま市宇宙劇場:埼玉11/23
13. 熊谷市立文化センタープラネタリウム館:埼玉11/28
14. 星と宇宙のミニ博物館 青星:埼玉11/23
15. 白井市文化センター・プラネタリウム:千葉11/21
16. 千葉県科学館:千葉11/23
17. 府中市郷土の森博物館:東京11/21.22.23
18. コスモプラネタリウム渋谷:東京11/23
19. 板橋区立教育科学館:東京11/23
20. 多摩六都科学館:東京11/23
21. ギャラクシティ まるちたいけんドーム:東京11/21.22.23.28.29
22. プラネターリアム銀河座:東京11/23
23. 柏崎市立博物館:新潟11/21.22.23
24. 富山市科学博物館:富山11/23
25. 黒部市吉田科学館:富山11/23
26. サイエンスヒルズこまつ
ひとものづくり科学館:石川11/23
27. いしかわ子ども交流センター:石川11/23
28. 石川県柳田星の観覧館「満天星」:石川11/23
29. 敦賀市こどもの国プラネタリウム:福井11/22
30. セーレンプラネット
(福井市自然史博物館分館):福井11/23
31. 飯田市美術博物館:長野11/23
32. 半田空の科学館:愛知11/22.23
33. とよた科学体験館:愛知11/21
34. 向日市天文館:京都11/22
35. すばるホール:大阪11/23
36. 茨木市天文観覧室プラネタリウム:大阪11/21.22
37. バンドー神戸青少年科学館:兵庫11/23
38. 明石市立天文科学館:兵庫11/23
39. 米子市児童文化センター:鳥取11/23
40. 島根県立三瓶自然館サヒメル:島根11/23.12/6.13.20.27
41. 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11/8.29
42. 徳島県立あすたむらんど:徳島11/23
43. 高松市こども未来館:香川11/21.22.23
44. 福岡市科学館ドームシアター(プラネタリウム):福岡11/23
45. 北九州市立児童文化科学館:福岡11/22.23
46. 熊本博物館:熊本11/23
47. リナシティかのや情報プラザ:鹿児島11/23
48. いしがき島 星ノ海プラネタリウム:沖縄11/23

釧路市こども遊学館

【開催日】 11月23日

【参加人数】 52名

【熟睡率】 熟睡14名 (27%) うとうと25名 (48%) 完徹13名 (25%)

事前準備として、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、投影中の室温がやや高めになるよう空調を設定した。座席については、列によって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、昨年に引き続き「イビキ席」を設けた。(寝転び席は感染症対策の観点から設けなかった。)

投影は45分間の星空生解説とし、解説やBGMの音量は通常投影より小さめにした。投影内容は、開催日である2020年11月23日の正午からスタートし、夕方から翌朝の日の出までの間に見える星空の案内をメインとした。宵に夏・秋の星座、深夜に冬の星座、明け方に春の星座を紹介しつつ、木星土星大接近や「はやぶさ2」カプセル帰還など翌月の天文・宇宙ネタも取り入れた。

当館での実施は5年目(5回目)だが、定員(感染症対策のため座席数の半数)に対する観覧者数の割合は86%と高水準だった。



なよろ市立天文台

【開催日】11月21～23日（計6回）

【参加人数】42名（子ども向け36人、一般6人、3日間）

【熟睡率】上記一般36名中アンケート回答34名
熟睡8名 うとうと18名 完徹8名

コロナ禍のため、寝転がってみたりする子ども回はなくし、一般×2回×3日間とした。例年通り、開始前に播本名寄大学教授による眠りについてのミニ講演会を行うこととしたが、狭い空間で近距離での対面の話为了避免のため、予め撮影したものを投影した。

内容としては「10周年」にちなんで「10年前」「100年前」「1,000年前」「10,000年前」といった過去、「10年後」「100年後」「1000年後」「10,000年後」といった未来のそれぞれの星空や宇宙の出来事を投影した。

具体的には過去においては、「はやぶさ地球帰還」「SN1054」、未来においては「2030年の北海道金環日食」、また過去と未来における歳差の話など。（ただし、しゃべっての紹介はせず、

星座の線・絵、説明文を表示するだけで紹介を行った。）音楽も眠りを誘うような曲を低音でかけるようにした。また、投影終了後「熟睡証明書・うとうと証明書・完徹証明書」を渡した。



厚岸町海事記念館

【開催日】11月23日（計2回）

【参加人数】17名（1回目：大人8名、小人7名 2回目：大人2名）

【熟睡率】アンケート実施なし

事前にプラネタリウム室内の温度をやや高めに上げておき、快眠できるアロマオイルで室内に香りを満たした。今回は市販品のアロマオイル（ラベンダー・オレンジのブレンド）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、普段よりもやや強めにアロマを焚き、参加者からはちょうど良かったという感想であった。

ゆったりしたBGMを使い、マイクの音量を控えめにし、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、くじら座、みずがめ座、みなみのうお座、うお座、やぎ座）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、終了時間のアナウンスまで静かに過ごしていただいた。

参加者からは「うとうとした」「少し眠ってしまった」という感想を得ることができた。

厚岸町での開催は今年で3年目。

今回は連休最終日の開催ということもあり、集客に不安があったが、大人の参加者は例年よりも減ったものの、合計では昨年度以上の参加者数となった。



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

【参加人数】 16名

【熟睡率】 56.3%

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るのですが、コロナ禍で実行委員会活動ができない状況でしたので、今回はプラネタリウム職員が、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。50分の投影でぐっすりとお眠りいただくため、星座のお話は少なめで序盤だけ、後半は音楽だけで構成しました。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、ぐっすり眠れてよかった、ずっと笑えるダジャレがよかったという記述がありました。



鶴岡市中央公民館

【開催日】 11月22日

【参加人数】 82名（1回目23名、2回目28名、3回目31名）

【熟睡率】

当館では初めての実施。高校生以上を対象に、45分間の投影を3回行った。BGMはすべてゆったりとしたクラシック音楽で統一した。

前半の15分間は、担当者による生解説でその時期に見える星空を紹介した。後半の30分間はナレーションなしで音楽と星空だけの空間とし、回転架台を回して方位を変化させたり、日周を移動させながら1年の星空を巡った。

終了後にアンケートを行った結果、90%以上の方に「とても良かった・よかった」と回答していただいた。また、「星空に癒された」「リラックスできた」「また実施してほしい」などのご感想もいただいたので来年度以降も実施していきたい。



北村山視聴覚教育センター

【開催日】 11月23日（計4回）

【参加人数】 79名

【熟睡率】 調査実施せず

60分間の投影を4回実施した。4回のうち1回を「多少のいびきも気にならない方限定」、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の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」「またイベントに参加したい」と回答した方が9割を超えており、「普段のプラネタリウムにも興味を持った。」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。また、「女性限定」の回を設定したことやギターの生演奏の演出が良かったという意見があったので、次回に生かしていきたい。



郡山市ふれあい科学館

【開催日】 11月21日～22日

【参加人数】 122名（21日56名、22日66名）

【熟睡率】 21日 熟睡19名（35%） 完徹35名（65%）

22日 熟睡31名（51%） 完徹30名（49%）

座席エリアを半分ずつ「徹夜席」「熟睡席」と分けました。熟睡席はリクライニング角度の深いエリアで、ブランケットやまくら等の持ち込みも可としたので、何名かは意気込んで持参されました。

約60分間の投映は、日没から夜明けまでのオーソドックスな流れとして、ドームビデオは一切用いず、スカイラインと星空、矢印と星座絵のみの使用としました。BGMもヒーリング系のゆったりとした曲を用いました。

普段は時間の都合で紹介しきれない神話(オルフェウスの琴など)をじっくりと紹介しました。投映中はほとんど人の気配も消えて、反応を普段以上につかむのに苦労しましたが、投映後の観覧者のみなさんの様子を見ると、当館では初めての開催ということもあり、熟睡してリフレッシュした方、徹夜で普段とはまた違う内容に満足された方が多かったです。

今回は特にコロナ禍でお疲れの方にひとときの安らぎの時間を提供できたなら幸いです。次回以降の開催に向け、熟睡率向上に腕を磨いていきたいと思っております。



ぐんまこどもの国児童会館

【開催日】 11月23日

【参加人数】 14名

【熟睡率】

アロマオイルでリラックスできる雰囲気をつくり、熟睡に効果的といわれる簡単なストレッチを行った後、日周運動の星空投影と、ぐっすり眠れるCD音楽（波音ベース）をBGMに約1時間行った。起床には、5～10分前よりBGMの音量を少しずつあげ明るさの調節を行いゆっくりと起床を促した。

残念だったのは、ひざ掛けの貸し出しや毎年好評である「寝転び席」をコロナ過のため中止していたことである。



さいたま市青少年宇宙科学館

【開催日】 11月23日

【参加人数】 88名（大人53名、小35名）

【熟睡率】

今夜の星空解説に熟睡プラ寝たリウムの紹介、睡眠のコツや仕組みなどを加えて参加者に紹介した。

普段の投影で使用している矢印ポインターなど光を放つものの使用や迫力のある映像は極力避けた。また、睡眠を促すような音楽を使用し、リラックスできる空間にした。



さいたま市宇宙劇場

【開催日】 11月23日

【参加人数】 84名（大人68名、こども16名）

【熟睡率】

市民グループ、さいたまプラネタリウムクリエイトのメンバーによる投映『市民の時間』枠で開催。

学校の先生の授業で眠くなる、という効果を意識した、ゆったりとした解説により眠りを誘う投映。解説では星の一生から星座までを解説。



熊谷市立文化センタープラネタリウム館

【開催日】 11月28日

【参加人数】 20名（大人14名、こども6名）

【熟睡率】

曲は、クラシックとJ・ポップから、歌入りも織り交ぜた11曲で、日の入りから日の出までの一夜を演出しました。解説者は夜8時の空で星座解説を、一つの星座に対して一言、二言解説するのみ。

あとは、しゃべらず。ポインター、映像も使わず。

お客様には、星々の静かな動きと宇宙空間を流れゆく音楽で、非日常的な時間を緩やかに感じていただけたのではないかと、担当者は思っていますが、果たして・・・？



白井市文化センター・プラネタリウム

【開催日】11月21日

【参加人数】42名

【熟睡率】投映中は、3～4か所ぐらいからいびき(大人)が聞こえ、投映終了後は爆睡のまま親に抱っこされて出ていく幼児が3人

基本の流れは、
当日の日の入～星座解説
～日の出
星座解説は少なめ
眠気を誘う静かなトーン
で、「アジアの星物語」
から、マレーシア、
中国、ポリネシアの神話
を朗読

音楽は、オルゴール(子守
歌)のCDをずっと流した



千葉市科学館

【開催日】11月23日

【参加人数】75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。からだがほぐれてきた頃、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。

例年は19時から開催しているが、今回は新型コロナウイルス感染症拡大防止のための開館時間短縮に伴い16時開始とした。予想通り子どもの参加が増えたが、大きな声を出す人も途中退出者もなく、皆様ゆっくりリラックスしてお過ごしいただけた様子がうかがえた。



府中市郷土の森博物館

【開催日】 11月21日～23日

【参加人数】 170名 (大人137名 こども29名 4歳未満4名)

【熟睡率】 熟睡率：47% 完徹率：41% 無回答：12%

(投映後、熟睡証明書か完徹証明書を各自取っていただいた。)

当館では初めての開催だったが、コロナ禍のため、定員は通常の半分の100席で行った。当日の14時の空(南西正面)で深呼吸とストレッチタイムの後、ゆっくりと日の入を行った。星空解説はせず、癒し効果があるといわれるBGMをかけ、日の出までゆっくり日周や方位回転、星座線や星座絵のみの演出を行った。

投映終了後に熟睡証明書、完徹証明書を各自取っていただき、熟睡率を算出した。

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10席設け、快眠できるよう工夫した。



コスモプラネタリウム渋谷

【開催日】 11月23日

【参加人数】 59名

【熟睡率】 熟睡者 27名 完徹者 22名

コスモプラネタリウム渋谷では、11月23日(月・祝) 19:00～19:40に、熟睡プラネタリウムを開催。去年に引き続き、東日本療術師協会/東京療術学院の皆さまにご協力いただき、6席限定の「寝まシート」というマッサージ付きの夢のシートをご用意しました。毎年、販売開始直後に売り切れる大人気のプレミアチケットとなっています。投影時から20分程度、ゆったりと寛げる回転式の座席にてリフレクソロジー(足裏ケア)を味わっていただきましたが、秒殺だったと仰っていました。

解説員もスタッフもパジャマでお迎えし、BGMは昨年同様ハープ奏者・弟橘レイアさんの寛ぎの曲をお聴きいただきました。日の入りから日の出まで、解説を極限まで減らして、ただただゆったりと星々に包まれていられるよう心掛けました。

目を閉じてご自分の呼吸に集中して頂いている間に街明かりを消して、目を開けた時には満天の星に包まれている、という流れにしたのですが、それに気づいた時のお客さまの吐息が印象的でした。上弦の翌日の月が見えていたこともあり、生命と月の関わりも最小限の言葉でお伝えしました。コロナ禍で疲弊してしまったという方も身体と心を緩めて、頑張ってきた自分自身に感謝できるようにと祈りを込めて解説させて頂きましたが、私自身が癒されていたことに気づきました。

こんな時だからこそ心地よい眠りの中で、命が愛おしく感じられるようなひと時を過ごしていただけたのではないかな、と思っています。

このような機会を持つことができ、この素敵な企画に心から感謝しております。

また来年以降もご一緒できる夜が楽しみです。



板橋区立教育科学館

【開催日】 11月23日 (計2回)

【参加人数】 82名 (①第1回星空解説 39名 ②第2回アロマの香り 43名)

【熟睡率】 ①うとうと29% (2名) ・徹夜71% (5名) ※アンケート回答者7名

②熟睡29% (4名) ・うとうと50% (7名) ・徹夜21% (3名) ※アンケート回答者14名

①ポインターなしの星空解説と癒しのBGMの時間

- ・流れ：板橋の空で日の入り→板橋の星空→満天の星→解説なしの時間→日の出
- ・睡眠の導入として、座ったままできる簡単なストレッチ（バタフライハグ）を行ってからスタートしました。
- ・満天の星のもと、秋の星座を中心に紹介しました。解説では、ポインターは使わずに、通常の投影よりもゆったりとした口調を心掛けました。
- ・解説なしの時間を10分程度とってから日の出までの時間に、起きている方に向けて静かに冬の星座を紹介しました。

②アロマの香りと癒しのBGMの時間（今回のアロマ：マンダリン、レモン、ベルガモット、モミの木ブレンド）

- ・流れ：日の入り→板橋の星空→満天→日の出
- ・睡眠の導入として深呼吸でリラックスすることからスタートしました。
- ・自然の中で星空を眺めているように、波や風の音の入ったヒーリング音楽を使用しました。

投影後に熟睡証明書、完徹証明書のどちらか一枚をお持ち帰りいただきました。

証明書は毎年デザインを変え、参加したことの思い出になるようにしています。



多摩六都科学館

【開催日】 11月23日

【参加人数】 95名 (大人58名 小人37名)

【熟睡率】 熟睡率38% (名刺サイズの「熟睡証明書」「完徹証明書」を制作し、終了後にどちらか一方をお持ち帰り頂きました。熟睡：36枚 完徹：57枚)

熟睡プラネタリウムの冒頭に「ストレッチタイム」を行い、軽快なBGMと共に、首回し・腕回し・背伸びといった上半身のストレッチを行いました。ストレッチを行うことで体がほぐれ、リラックス効果が高まることを狙いとししました。客席を確認すると、積極的にストレッチを行っている方が多く見受けられました。

プラネタリウムの構成は、通常よりもゆっくりと時間を進めながら日の入り、その後時間を区切りながら惑星、夏・秋、冬、春の四季を代表する星や星座の紹介、その後ゆっくりと日の出を迎えるという流れで行いました。通常のプラネタリウムではポインターを使用して星を指し示しますが、この回ではポインターを使用せず、方角や上下左右といった言葉を使用して誘導し、星を見ることに集中してもらう工夫を行いました。

星空解説中のBGMは有名なものは使用せず、眠りを妨げない、ゆったりとしたピアノ曲を主に使用しました。日の出の際は眠りから覚めるように音量を大きくする工夫を行いました。



ギャラクシティ まるちたいけんドーム

【開催日】11月21日～23日、28日、29日（計7回）

【参加人数】62名（大人47名 こども15名）

【熟睡率】熟睡11名(21%)／うとうと29名(56%)／完徹12名(23%)

入場人数を定員（感染症対応のため80名に絞っているが）より少ない50名に設定。これは、入場全員がリクライニング席を希望されても座れる人数だ。

アナウンスは、上映の前の場内案内まで。音声の解説はなし。

「G線上のアリア」で太陽が沈み、夕焼けが消えると星が現れ、気づくと風景も消えて満天の星空に包まれる。うつらうつらし始めた頃、星座絵が現れたり、突然、字幕で語りかけてきたり。その間も星空は、夜明けに向かってゆっくりと巡る。ドーム内には、終始日時を投影。これは、夜中に起きて「今、何時だろう？」と思った時に時刻がわかるように。文字をオレンジ色にしたのは、常夜灯のイメージ。

「ねえ・・・」

「まだ、寝ないの？」

「もうすぐ、夜明けだよ。」

「・・・あ、流れ星！」

「願い事しなくっちゃ・・・」

「今夜もよく眠れますように・・・」

パール・ギユントの「朝」で、夜明け。たった、30分？いや、日の入から日の出まで一晩だ。

退場時には、「熟睡証明書」「完徹証明書」を発行した。



プラネタリアム銀河座

【開催日】11月23日

【参加人数】12名（コロナ感染症対策の為に定員を満席の半分12名とした）

【熟睡率】0%

東京葛飾区のプラネタリアム銀河座では2020年11月23日に八王子さんをゲスト解説者に迎えて、館長・春日了と投影を行いました。

銀河座は1996年に開館されたプラネタリアムでお寺の中でありながら科学性を追求するという館で、ずっと男女2名の解説で毎月テーマを替えて行っています。今年は、トウエイキアナゴのイラストで一部のプラネタリアムファンには有名な八王子さんを迎えての独特な会を展開。プラネタリアムの機械が気になって仕方がなく、機械をめぐるのが大好きというトウエイキアナゴなるプラネタリアムファン。その全く新しいプラネタリアム通いの人々を作った流れなどをご自分の体験を交えて解説。特に歳差軸、惑星棚など複雑な仕組みになるほど興味を掻き立てられるという話。また、最後には、星座は虐待に満ちている！という話でした。しし座の糞尿に耐えるおとめ座、うしかい座に蹴りをいられるおとめ座、オリオン座に踏まれるうさぎ座、、、など八王子さんのイラストを交えての笑いを誘う超真面目な解説。ひと昔前ならば、ギリシャ神話を馬鹿にするな！！と怒られそうなそれでいて実は面白い見方を独特なイラストで展開。また、お客さんへのお土産として、今回のためのプラネタリアム図解冊子、バッジなどプレゼントを用意しての大サービスでした。寝ていい、、、という企画なのですが、こちら銀河座では毎年、寝入るお客さんは皆無です。内容が面白すぎなのでしょう。



柏崎市立博物館

【開催日】 11月21日～23日（計5回）

【参加人数】 194名

【熟睡率】 熟睡31%、うとうと46%、完徹23%

今回、柏崎市立博物館は2回目の参加でした。定員制限等ある中での開催でしたが、多くの方にご来場いただくことができました。

● 投影内容

今回のテーマは「潮騒で熟睡」。事前に撮影した柏崎市から臨む日本海の写真をスカイラインに使用しました。ゆったりとした音楽と波の音をBGMに、海と星空を眺めながら、海や船乗りになつわる星座や星の解説をお楽しみいただきました。

● 演出等

通常の座席の他に「いびき席」、「寝言席」を用意しました。投影後には、丸形のシールで作成した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けたようです。



富山市科学博物館

【開催日】 11月23日（計2回）

【参加人数】 228名

【熟睡率】 なし

新型コロナウイルス感染症対策として、通常投影時に行っている定員の242人から140人への縮小や、ソーシャルディスタンスの確保などに加え、枕の持ち込み禁止や、熟睡証配布時の手袋着用を行いました。

投影内容は、通常よりもゆったりと当日夜の星空のお話をしたり、クラゲ映像を上映したり、10分間暗闇にしたりなど、今年も解説員がそれぞれ試行錯誤を行いました。

今年はアンケートも取れませんが、参加者からは退場時に、よく眠れたなどの感想をいただくことができ、ほっとしています。



【開催日】 11月23日 (計2回)

【参加人数】 94名 (1回目: 63名 2回目: 31名)

【熟睡率】 なし

最初、お客様に簡単なストレッチで体をほぐし、リラックスしていただいたところで、ゆっくりと星空案内を始めました。日の入り後、秋の星空の紹介、ゆっくりと日周をまわして、冬の星空の紹介、そして、日の入りをむかえるという流れで行いました。

星空に包まれながらのんびりしていただき、ゆっくりと夢の世界へご案内できればと思い、ナレーションは少なめ、ポインターの使用も極力控え、BGMはクラシックをメインに流しました。

投映時間は40分でしたが、お客様からは「うとうとしていたところで終わってしまったので、もう少し長くてもいいのでは」などのご意見をいただきました。



石川県柳田星の観察館「満天星」

【開催日】 11月23日 (計3回)

【参加人数】 89名

【熟睡率】 熟睡orうとうと 62% 完徹 38%

今年の熟睡プラネタリウムは11月23日11:00,13:00,15:00の3回実施しました。予約不要、参加費は無料です。座席数は感染症対策のため100席から50席に減らしました。お客様にはマスクの着用をお願いし、グループごとに席を空けて座ってもらいました。

投影内容は50分間の星空のご案内です。3名のスタッフがそれぞれの回を担当し、秋と冬の星空を中心に好きなように話をしました。今回はアンケートを実施しませんでした。投影後に熟睡証明書と完徹証明書をお持ち帰りいただき、その数で熟睡率を集計しています。62%の方が熟睡証明書を選んでいるので、プラネタリウムの中でゆったりと過ごしていただけたと思います。



敦賀市こどもの国プラネタリウム

【開催日】 11月22日

【参加人数】 38名（大人17名 小人21名 の14組）

【熟睡率】 熟睡 4名（16%） ウトウト 6名（24%） 寝なかった 15名（60%）

コロナ対策で、座席を14組（4人席）に制限している中、日曜日の午後・無料ということもあって入場枠がすべて埋まる盛況であったが、入場者は幼児を連れた家族連れが中心で、「熟睡」が難しい方が大半だった。

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。解説は最小限にして、静かなBGMを選んだが、幼児には少し退屈で、会場全体で熟睡の雰囲気を作るまでには至らなかった。



セーレンプラネット（福井市自然史博物館分館）

【開催日】 11月23日

【参加人数】 40名

【熟睡率】 58%

山頂風景で鳥の音を聴きながらストレッチしたのち、日の入り、ゆっくり控えめに当日の星空をご案内、満天、日の出、という流れで行いました。全体を通してポインターは使用せず、また星座絵や星名称は、明るさ・出し消しのスピードを下げるよう設定しました。

昨年度と比べると熟睡率が上がっており、

- ・深呼吸時や満天にするときなどに目を閉じる場面を設けたこと
- ・新型コロナウイルス対策として全員1席あけでお座りいただいたことが効果的だったように思います。



半田空の科学館

【開催日】11月22日・23日（計2回）

【参加人数】100名（22日：大人54名 子人22名 23日：大人18名 小人6名）

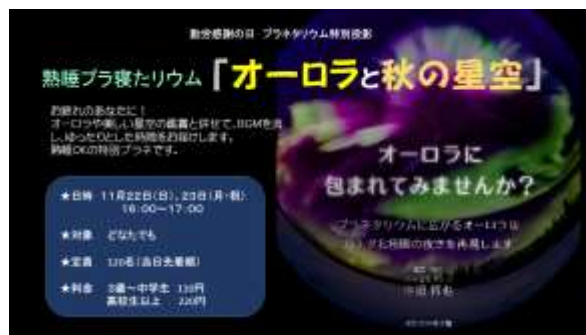
【熟睡率】熟睡13% うとうと51% 完徹36%

スタークルーズ（全編生解説）の特別投影として実施。オーロラや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く。

<入 場>
<ブラネ>

- ①Blue Moon Blue（今井美樹）
○月のスライド
- ②Wild Child（エンヤ）・・・日の入り
○木星・土星・火星
○秋の星空紹介
（秋の四辺形、ペガサス、アンドロメダ 他）
- ③いとしのクリスティーナ（リチャードC）
○秋の星座 ON-OFF
- ④渚のアデリーヌ（リチャードC）
○ブラネ（20時→24時）
○冬の星空紹介
（冬の大三角、オリオン、おおいぬ、こいぬ 他）
○半田→カナダ（北緯68度）の星空へ
○オーロラ映像（11分）

- ⑤ブラムスの子守歌
○（カナダ→オーストラリアへ）
○南半球の星空紹介
 - ⑥大黄河（宗次郎）
○南半球の星の動き（日周）→半田の24時の星空へ
 - ⑦PIECE OF MY WISH（今井美樹）・・・日の出
- <退 場>



とよた科学体験館

【開催日】11月21日

【参加人数】30名

【熟睡率】よく眠れた（32%） 徹夜してしまった（7%） うとうとした（61%）

実際の星空のように楽しんでいただくために、ポインターを使用せず声と音楽だけで解説を行い、当日の星空案内から星座のはじまり、黄道12星座、幸せの星、冬の星座へと解説を行った。使用曲はゆったり過ごしていただくために歌詞のないものを使用した。

今回は新型コロナウイルス感染症予防対策として、布団エリアは設けず、「いびき席」、「熟睡席」を用意した。

参加された方からは、「心地よく星を見て「無」になれた」、「来年も参加したい」などの嬉しい意見をいただいた。



向日市天文館

【開催日】 11月22日

【参加人数】 27名（新型コロナ感染症対策で定員を減らした上で満席）

【熟睡率】 不明（数名は眠っていた）

それぞれの場面でBGMを流しつつ、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。



すばるホール

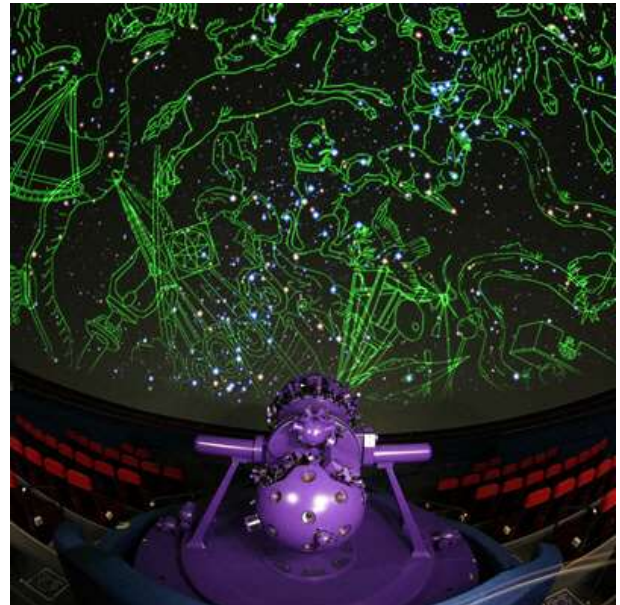
【開催日】 11月23日 （計3回）

【参加人数】 24名（① 1名 ② 8名 ③ 15名 番号は説明欄参照）

【熟睡率】 アンケート実施なし（コロナのため）

各回BGMに①JAZZ ②リフレッシュ音楽
③セラピーミュージック の快眠音楽を設定し募集。

寝具の貸出は今回なし。



茨木市天文観覧室プラネタリウム

【開催日】 11月21日・22日 (計4回)
【参加人数】 30名 (21日 10名 22日 20名)
【熟睡率】 アンケートを行っていない

内容：・「熟睡プラ寝たリウム」の概要説明・大人向けプラネタリウムとして実施
・アンドロメダ銀河と天の川銀河の衝突の動画を上映
・光学式の日周を通常より延長して回転



バンドー神戸青少年科学館

【開催日】 11月23日
【参加人数】 81名
【熟睡率】 よく眠れた 36% まあまあ眠れた 29% あまり眠れなかった 18%
眠れなかった 10% 未回答 7% (熟睡証明書：54% 完徹証明書：46%)

当館では今回で7回目。例年は90分間の実施であるが、本年は感染症対策の観点から60分に短縮。ドーム前方の座席が大きくリクライニングするため、「熟睡シート」として眠りを求める人・いびきをかく人向けに設定。投映終了後には「熟睡証明書」「完徹証明書」いずれか一方を持ち帰っていただいた。

内容：本年は「おとぎ話」をテーマに、寝かしつけの読み聞かせのような雰囲気 연출。神話の朗読と、登場する星座が見える夜空の投映を行った。秋の定番である古代エチオピア王国と、ペルセウスの曾孫ともいわれるヘラクレスの神話を「めでたし、めでたし」で終わるように構成し、神話の時代から現代へと続く人の営みを感じ取ってもらった。

アンケートでは今回のご感想と共に、今後聞いてみたいお話のテーマも多く集まった。「熟睡プラ寝」の拠点である明石の近隣という立地を活かし、今後も神戸らしい投映を続けつつ当イベントを盛り上げていきたい。



明石市立天文科学館

【開催日】 11月23日 (計3回)

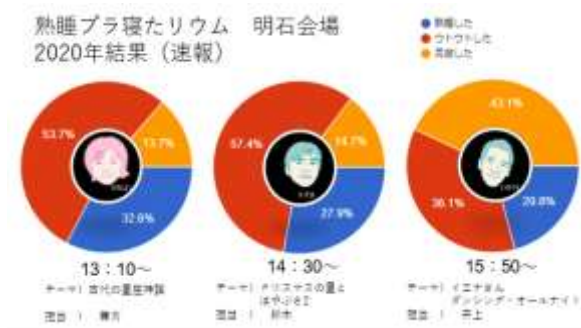
【参加人数】 380名

【熟睡率】 下記のとおり

日頃お疲れぎみの皆さんを熟練解説員が手練手管を駆使して熟睡へと誘う特別投影「熟睡プラ寝たリウム」が開催されました。

2011年に当館から始まった熟睡プラ寝たリウムは、 勤労感謝の日の前後に全国で開催されています。10回目となる今回は全国48か所で開催されました。

天文科学館では11月23日の午後にそれぞれ異なる解説員による特別投影を3回実施し、静かな音楽や穏やかな解説とともに星空を楽しんでいただきました。投影後には熟睡証明書や完徹証明書が配られました。また、 アンケートを集計して皆さんの熟睡率が公式Twitterで発表されました。



米子市児童文化センター

【開催日】 11月23日

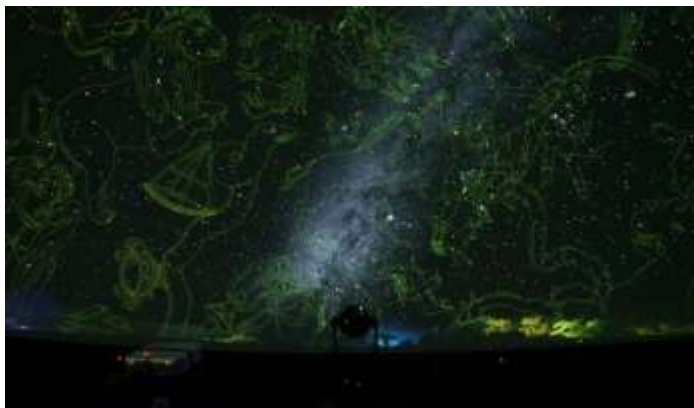
【参加人数】 28名

【熟睡率】 情報なし

今夜見える星空(20:00の空)を20分間解説後、熟睡タイムとして解説無しで満天の星を音楽と共に眺める時間を20分間の計40分間で実施。新型コロナウイルス対策として、座席数を40席まで、予約制とした。

最後尾の列10席をいびき席とし、投影開始前に寝てしまいそうな方はご自由にお座りくださいとご案内した。

また、解説前に毎年開催であること、全国で実施していることも併せてご紹介した。



島根県立三瓶自然館サヒメル

【開催日】 11月23日、12月6日・13日・20日・27日（計5回）

【参加人数】 132名

【熟睡率】 32%（アンケート回答130名中40名）

車や人々が行き交う夜の街で、あまり星が見えない事を印象づけてから、三瓶へ移動。満天の星の中、秋の星座、エチオピア王家物語、冬の星座を紹介。その後10分間、解説を入れずに音楽と星空のみを投影。

後半は、小惑星探査機はやぶさをテーマに解説。初代はやぶさが小惑星イトカワの物質を持ち帰った事、はやぶさ2が小惑星リュウグウのサンプルを取るため人工的にクレーターを作り、そのクレーターの名前が「おむすびころりん」である事、その名前の由来を紹介。

最後に、はやぶさ2が帰って来る（来た）事を話し、ゆっくりと時間を進め、朝を迎えた所で終了。

投影時間45分。

大人向けをコンセプトに、未就学児の入場を制限。膝掛けやいびき席を用意しました。



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8日、29日（計2回）

【参加人数】 86名（8日 27名 29日 59名）

【熟睡率】 8日…熟睡3名、うとうと19名、完徹5名

29日…熟睡22名、うとうと27名、完徹10名

上映前には、ツボ押しやストレッチをしながら待っていただきました。コロナ対策のため、ブランケットやぬいぐるみの貸し出しは行いませんでした。

「特別な星と12星座」をテーマに、1時間の上映を行いました。日の入りから始まり、北の空の解説を約15分間とその後は解説なしの時間。ショートムービーを見せている間に、西の空を正面に移動し、日周運動させながら目の前におりてくる12星座をひとつずつ表示していきました。このとき表示した星座のイラストは、チラシのために書き下ろしたものを使用しました。

終盤には字幕で神話を紹介しました。8日はふたご座、29日はおひつじ座の神話と、両日来て最後まで起きていても楽しめるようにしました。

また、初の試みとしてオリジナルの12星座しおりを作成し、受付時にお渡しして観覧券の代わりにしました。例年より参加者が少なかったのが残念でしたが、ちょっとしたお土産になったかなと思います。



高松市こども未来館

【開催日】 11月21日～23日（計3回）

【参加人数】 62名（21日 19名 22日 27名 23日 16名）

【熟睡率】 アンケート実施なし

昨年に続いて2年目となる当館での「熟睡プラ寝たリウム」は、オリジナルの番組を制作しました。

地球を離れ、宇宙を旅しながら、浮遊感覚とともにスローなBGMで熟睡していただくというコンセプトで企画。

訪問先天体は、月、木星（エウロパ）、土星（エンケラドゥス）、太陽系俯瞰、ベテルギウス、ミスティックマウンテン、創造の柱、オリオン大星雲フライスルーなど。映画や小説などの雑知識を挟みながら、生命を探す旅、そして星の一生を軸にしたストーリー構成です。

当館のデジタル投影機「MG-Σ」の機能と、全周映像を組み合わせ、幻想的な宇宙旅行の番組としました。



福岡市科学館ドームシアター（プラネタリウム）

【開催日】 11月23日

【参加人数】 131名

【熟睡率】 熟睡した：27名 うとうとした：51名

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2回目の「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。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って、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。

※皆様の快適な睡眠のため、大きないびきはお控えください。ご心配な方は、お連れ様とご一緒にどうぞ。



リナシティかのや情報プラザ

【開催日】 11月23日

【参加人数】 11名

【熟睡率】 ねむれた4名 うとうと4名 ねむれなかった3名

リナシティかのや会場は、アロマ発生加湿器でアロマを発生させました。
星空と睡眠を誘うBGMを使用しました。



いしがき島 星ノ海プラネタリウム

【開催日】 11月23日

【参加人数】 22名

【熟睡率】 半数は熟睡していた様子

日の入りから翌日の日の出前までの星空を投映（解説なし、流れ星増量）。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、日の出をみんなで見て終了しました。

12:00～13:30という長めの時間設定のため入退場は自由とし（あらかじめ途中退場するか聞いて出入口付近の椅子への着席を促した）、換気もかねてドアは片側開扉した状態にしました。中には丸々1時間半お休みの方もいました。

いびきの心配をしていますが、みなさん大変静かにお休みでした。

コロナ対策として、通常は1席あけての着席をお願いしていましたが、家族、もしくはお友達同士など複数人で来られた場合は、そのまま横並びで着席いただきました。

地元紙でもイベントについて取り上げていただきました。



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