

他にはどんなことが可能？

バーンアウト  
(燃え尽き症候群)



---

バーンアウト（燃え尽き症候群）とは？  
どんな兆候がある？

- 一つにストレスが挙げられます。バーンアウトとは完全に普段とは違うマインドの状態です。
- ストレス下にあっても、まだ困難に対処しようと取り組んでしまう。
- しかし一旦バーンアウトしてしまうと、燃料が切れたようになり、障害を乗り越えようとするあらゆる望みを諦めてしまいます。



---

## バーンアウトの兆候

- 精神的と肉体的な倦怠感と極度の疲労。
- 義務を果たせなくなる。
- 病気に対する免疫力の低下。
- 仕事の常習的欠勤と非効率性。
- 同僚や社会情勢からの孤立。
- 思考がぼんやりしと集中力が欠陥する。
- 睡眠不足。
- 絶望的で、手の施しようのない意気消沈した見解。



---

あなたの従業員にバーンアウトの兆候が  
見受けられますか？



---

世界保健機関 (WHO) はバーンアウトを正式な医療診断と分類しています。

- 職務上日常的な仕事場での危機。
- **会社は症状をより深刻に捉えている。**
- 最近のギャラップ調査では、およそ7,500人のフルタイム従業員の23%が仕事上で頻繁にまたは常にバーンアウトと感じ、さらに44%が時々バーンアウトと感じていると報告している。
- 統計では、職場の常習的欠勤の60%以上が、精神的なストレスとバーンアウトに関連するストレスに起因するものと示している。



---

## バーンアウトの追加の統計データ...

- 2018年の調査では、2,000人の従業員の40%がバーンアウトによって辞職を考えていたと報告している。
- 世界経済フォーラムは、バーンアウトに投じる費用が毎年2,550億ポンドと推定している。

このようなサインに気づいたことはありませんか？



これまでとは違った  
取り組みを  
探していますか？

- 職場でのストレスを軽減する従来の方法に投資して、最小限または短期間の結果しか得られなかったことはありませんか？
- 生産性を高め、全面的に従業員の幸福感を上げることに興味はありませんか？
- スタッフが熱意を持って働ける仕事環境を創り上げられるのはどんな感じでしょう？



---

従業員の幸福感を高めるために  
何ができるでしょうか？







## **&あなたの会社の 利益のために**

- ストレスとバーンアウトを減少させる。
- 従業員のリラクゼーションとメンタルヘルス、幸福感を増大させる
- 生産性と満足度を増幅させる。
- 病欠を減らす。
- 従業員と会社のために革新的で先を見越した健全的な方策を提供する。



---

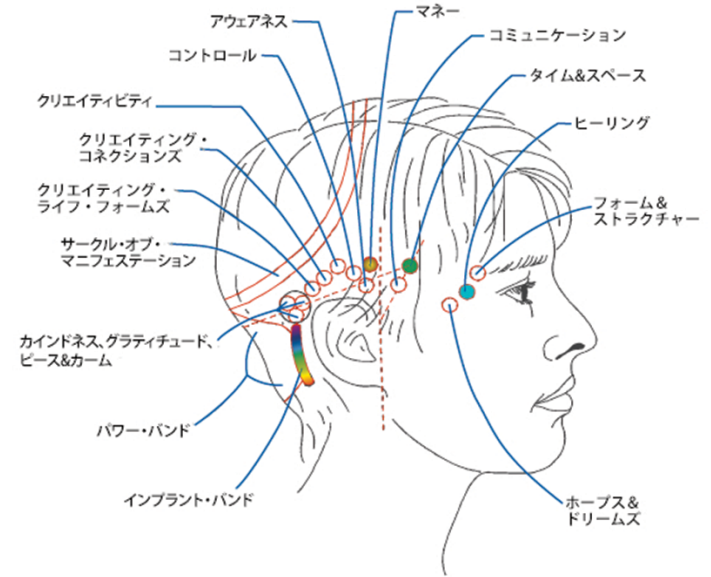
アクセスバースはこのように役立つ  
ことが報告されています：

- ストレス軽減。
- 深いリラクゼーション。
- マインドのおしゃべりをなくす。
- 打ちのめされることを減少させる。
- ネガティブで制限された思考パターンを減少する。
- 全体的な健康、安心感を向上させる。
- 快適な睡眠。
- 幸福感と感謝の気持ちが増す。



# アクセスバーズ

- 頭にある32箇所のポイント
- 脳内のストレス思考や気持ち、感情を鎮める
- 30分から1時間の深いリラクゼーション



---

# アクセスバーズはどう作用するの？

- 頭のアクセスバーズのポイントを優しく触れるだけで、脳波が落ち着く。
- ベータ波（緊張状態）からアルファ/シータ波（リラックス/睡眠状態）へと変化する。
- 脳波測定で脳コヒーレンスが増大が示される。
- 楽観的な脳の活動。
- 集中力が増大する。
- 感情の安定度が向上する。



---

# アクセスバーズの科学的な裏付け

2017年に出版されたEnergy Psychology のDr. テリー・ホープPhD., DNMによる科学的調査では、「アクセスバーズの治療は、重度の不安症と鬱の症状の目覚ましい減少と、EEGコヒーレンスに増加に関連づけられた。



この結果は、アクセスバーズが不安症と鬱の治療に役立つ可能性があることを示している。」(1)



---

# 成果！

この症例研究が表す結果は、

- 重度の不安症状は平均で**84.7%減少**した。
- 重度の鬱症状は平均で**82.7% 減少**した。
- 全ての参加者に脳コヒーレンスの増加が見られた。

何とも劇的な変化です！

---



---

またDr. ホープは、90分のアクセスバースセッションの前にあった過去の失敗や自己批判、喜びの喪失、心の動揺の全ての症状が、セッションの後には100%解消した報告を見出している。



(1) Hope, T. 2017. The Effects of Access Bars on Anxiety and Depression: A Pilot Study. *Journal of Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment*.

---

---

## さらなる科学的研究へ...

2015年神経科学第一人者Dr. ジェフェリー・ファニンet alによる60人のアクセスバース参加者の神経科学的効果を分析した研究。

バースセッションの前後に行われた脳波測定により、**参加者の85%がコヒーレンスの向上を示した**という、脳のコヒーレンスへの同様の効果をこの研究は明らかにした。

それに加えて、Dr. ジェフェリーは、アクセスバースには、上級の瞑想者が経験するのと同様のポジティブな神経科学的な効果が受け手にあること、そしてその結果は瞬時に生み出されることを発見した。

---





ACCESS BARS®

## グローバルな 支援活動



- 174 カ国で提供されている。
- 世界中に10,000 人以上のアクセスバースファシリテーターと330,000 人のアクセスバースプラクティショナーがいる。
- ブラジルでは、バーンアウトを予防するアクションとして正式な政府の承認を授与されている。
- 世界中の様々な病院、養護施設、学校、退役軍人クリニック、そして難民キャンプで提供されている



---

## アクセスバーズセッションでは何をするの？

- セッションは10～90分で何処でもできる。
- セッションは椅子でも、ゼログラヴィティチェアーマッサージベッドでも受けられる。
- 触れる場所は、頭、手と足のみ。



---

お近くのバースプラクティショナーを探しましょう！



[www.accessconsciousness.com/bars](http://www.accessconsciousness.com/bars)

---