



ビジネスでのアクセスバーズ

Access Bars in Business

最先端の従業員ケア

脳と身体に深いリラクゼーションを

ビジネスでのアクセスバーズは、職場の健康と幸福への画期的な新しいアプローチです。

どのような組織にも簡単に導入できます。

このテクニックは、ストレスを軽減し、幸福感と生産性を高めるために、世界中の組織で使用され、成功を収めています。

ビジネスでのバーズはどのような規模の組織にも対応し、各プログラムは企業や状況に合わせてオーダーメイドされます。

アクセスバーズは現在188カ国で利用されており、50万人以上の人々がアクセスバーズを利用して、深いリラクセス、充電、生産性の向上、生活のゆとりを得ています。

事実 - FAST FACTS -

ビジネスにおけるアクセスバースとは？

ビジネスでのアクセスバースは、ダイナミックなアクセスバースを取り入れた一連のウェルネス・プログラムです。アクセスバースの30分から45分のセッションは、深いリラクゼーションを提供します。



パフォーマンスの最適化、人生に対する前向きな姿勢や創造性を高め、燃え尽きを防ぐことができます。

どのように役立つのか？

アクセス・バースは、高ぶる心を静め、ストレスを軽減し、脳に補給スペースを与えます。このスペースは、創造性、生産性の向上、直観力と注意力の活用を促します。



どのように機能するのか？

クライアントはグラビティチェアやマッサージテーブルに横たわり、ファシリテーターは頭のさまざまなポイントを軽く触れます。

バース・セッションの間、ほとんどのクライアントは楽で穏やかな感覚と深いリラクゼーションを経験します。

軽く触れられると、バースのポイント
は受け手の内側にある肯定的な神経学的反応を刺激します。これにより、リラックスしようとする身体の自然な能力が誘発され、より健康になるために必要な生理的変化が促進され、より大きな幸福をもたらします。

効果 - BENEFITS -

- ✦ 深いリラクゼーションとストレス緩和
- ✦ メンタル・クラリティの向上
- ✦ 意欲の向上とコミュニケーションの円滑化
- ✦ 偏頭痛や不眠症への好影響
- ✦ メンタルヘルスの向上：うつ病、パニック障害、不安神経症の症状が軽減
- ✦ 直感的な気づきの向上
- ✦ 問題解決力の向上

リサーチ - THE RESEARCH -

テリー・ホープ博士（PhD, DNM）は、12年以上にわたってアクセス・バーズを研究し、アクセス・バーズがストレスをどのように変化させるかについて驚くべき結果を発見しました。彼女の研究によると、アクセス・バーズのセッションはストレスレベルを下げ、脳波のパターンをストレスの多い状態からストレスの少ない状態へと変化させます。

脳波のパターンをストレスの多い状態からリラックスした状態へと変化させます。特定の脳波パターンが活性化することで、再生が起こり、クライアントの身体、精神的健康、認知力が向上することが示唆されています。

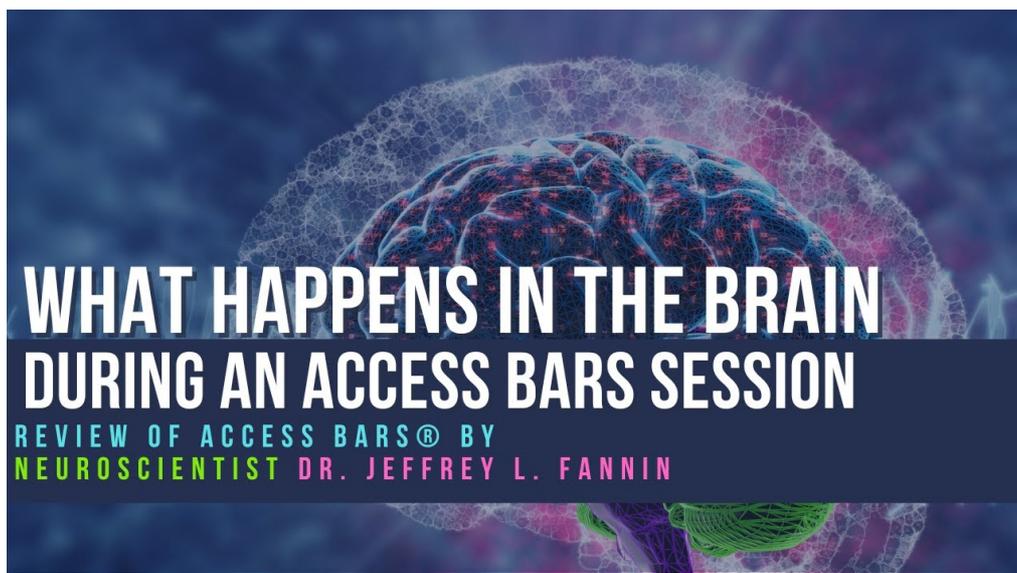
さらに、アクセス・バーズに関する専門誌に掲載された研究（2017年）では、不安や抑うつ症状の重症度が最大84.7%有意に低下し、脳波のコヒーレンスが增加することが示されました。

2023年、同じ学術誌に発表された研究では、最初の研究が支持され、抑うつ、不安、ストレス（心的外傷後ストレス障害を含む）の有意な減少が示されました。

2015年には、一流の神経科学者であるジェフリー・L・ファニン博士が、60人の参加者を対象にさらなる研究を行った結果、アクセス・バーズは、上級瞑想者が経験するような肯定的な神経学的効果があることを発見しました。

この研究の公式ホワイトペーパーはこちらから：

アクセス・バーズのセッション中に脳内で何が起きているかをファニン博士が紹介する動画はこちら：



世界の企業からの声 - Testimonials -

「変化する時代において、このようなプログラムはビジネス、特にスタッフの定着とストレスレベルの管理にとって重要です。私たちは従業員のために "バース・イン・ビジネス" のウェルネス・プログラムを選びましたが、とても有益でした。セッションは毎回異なり、3~4時間でした。スタッフの士気と意欲を高め、よりリラックスした職場環境を作ることができたので、私たちのビジネスにとっても役立ちました。」

会計事務所、アイルランド

「私たちは、85人のフロントワーカーを対象に、週に1回、1ヶ月間、アクセス・バースの一連のセッションに投資しました。一般的なストレスレベルが下がり、意思決定に集中できるようになり、やる気が出てきました。モチベーションが上がり、また、議論がよりオープンになり、一般的に、より協力的になったと感じます。」

弁護士会、ブラジル

日本での実績

東京都の歯科医院で医師、歯科衛生士スタッフへ休憩時間を利用したアクセスバースの提供を行っています。睡眠よりも深いリラックスを得ること、またスタッフ間の人間関係の向上も目指しています。

*アクセスバースを取り入れることに興味をお持ちの方へは、担当が御社へ伺いプレゼンテーションをさせていただきます、実際にアクセスバースの体験もさせていただきます。

お問合せ先：fulllife.co.jp@gmail.com

担当：城谷佳子（ジョウヤヨシコ）