

## 「混乱の渦中にあるシリア難民の気持ちが落ち着く」

この5年間でレバノンに避難したシリア人は100万人を超え、ハートマス・トレーナーのMajd Kam-Almaz とスタッフが支援に入った。Kam-Almaz は、ボスニア、コソボ、ギリシャでも支援経験があり、トルコやヨルダンでのシリア人難民も調査していた。ほとんどの難民は、悲惨な現状を目の当たりにしたり、家を破壊されている。

Kam-Almaz は、避難所に2012年と2013年に3つのセンターを開設し、それぞれ14、15名ほどのスタッフが50,000名のアセスメントを行った。難民は計約11,000人である。

### 子どもたち：

子どもの大多数が尿のコントロールが困難に成っている。特にトラウマ体験からの夜尿である。ハートマスの子ども用ハートスマート・プログラムで、心の健康についての話をした。子どもに、恐怖、安全、悲しみ、不安などの異なった気持ちの違いを教えるのは非常に有効である。

子どもとともに母親にも覚えてもらうことで、85%の尿の問題が完全に解消される。

深刻な子どもは個別セッションとなるが、グループセッションでは、自分の気持ちを認識して、「ハートをあたためて感情を変えていく」ことをガイドする。

「大変多くの子どもたちが美しい絵がに変わっていき、それには自分のハートにつながり、ハートの中に安心や安らぎを感じる必要がある」と Kam-Almaz は語る。

### 母親たち：

家族をひどい暴力で亡くしたり、家をなくしたり、多くのトラウマを体験し、難民となった女性たちにもハートマスを用いて、大変良い結果を得ている。

「彼女たちが、個人の価値観や健康、福祉を取り戻すため、価値観のニーズを強調する。難民の67%は女性で、男性は33%である。一般的に女性の方が生活を立て直していく困難が大きい。

### 男性たち：

「最も最悪なトラウマは、捕らえられて拷問された場合である。」

最初の男性のグループセッションは、だいたい5~10名のグループで、信頼や結びつきを強化することに焦点をあて、ハートマス法は、落ち着くのに役立つ。そして、後に、フラッシュバックや辛い気持ちに関連する交感神経や副交感神経系の反応について話を進め、ハートマス法で落ち着かせることを学ぶ。

心臓の知性について学ぶことが実はとても重要であると Kam-Almaz は言う。

「中東では、ハートや感情はとても馴染みのあるもので、教えや社会的に根本的な考えである。しかし、それをもっと掘り下げたり、活用するのにハートマスが役立つ。」

[https://www.heartmath.org/articles-of-the-heart/syrian-refugees-find-emotional-ease-amid-chaos/?fbclid=IwAR3YfPsv7YOXwM0dIEO2vB4O2yBJis9Qes-gl\\_yaFmqLRKrb6vgwAYLBIPw](https://www.heartmath.org/articles-of-the-heart/syrian-refugees-find-emotional-ease-amid-chaos/?fbclid=IwAR3YfPsv7YOXwM0dIEO2vB4O2yBJis9Qes-gl_yaFmqLRKrb6vgwAYLBIPw)