

## カラスについて考える！

5月の末から体育館南側の駐車場付近で、カラスが周辺を通る人間に対して、威嚇の鳴き声やその人の近くを至近距離まで飛んで近寄ってくる事案が多く発生しました。私も威嚇され、少しだけ怖い思いをしてしまいました。

・・・ということで、今回はカラスの生態についてちょっと調べてみました。

カラスはおもに3月～6月頃が繁殖期で、幼鳥は6～7月ごろ巣立ちます。8月～9月になると幼鳥は一人前になって親元を離れ、若鳥の群れに合流して集団で行動します。カラスのような大型の鳥は、繁殖ができる年齢になるまでに2～3年かかります。やがてカラスはつがいになる相手が見つかったら、雌雄のペアでなわばりを構えます。

「なわばり」とは、おもに繁殖の時期に、侵入者が入らないように防衛しつつ、その中で食べ物を採り、巣を作って子育てするためのテリトリー（自分の家とでもいうようなもの）のこと。範囲は巣を中心に半径20～100mといわれています。

カラスの繁殖期は、3月から7月ごろ。さらに繁殖期のヒナのふ化直後～巣立ち後10日の間、巣にいる卵やヒナを守るため、巣のそばを通りかかる人の頭上を飛んで威嚇したり、ときには足で頭を叩いてきます。

よく「頭スレスレを飛んできてカラスの足が頭をかすめた」とか「後ろから頭を蹴られた」と言われるのが、4月中旬から8月ぐらいのこの時期。巣立ちが近づいてくるとカラスはより神経質になり、巣の近くや縄張り内に人がいるだけで警戒態勢に入ります。

人間はカラスにとって大きく怖い存在であり、普段、突然人を襲うことはありません。事前に次のような「警告」を出しています。

1. 電線やとまっている木の枝をつつく、くちばしをカチカチ鳴らす。
2. 電線や樹木にとまり、人に向かって「ガーガー」と大声で鳴く。
3. 鳴きながら頭上すれすれをめがけて飛びまわる。（おどし飛行）

こういった行動が見られたら、近くに巣があると思われるので素早く立ち去ります。この威嚇行動を無視すると、後方から足で頭を蹴るといった攻撃をします。警戒している親カラスから離れる時は、なるべく背を向けないようにしましょう。カラスの体の構造上、飛びながらくちばしで突くという動作はできないので、くちばしで突かれる、ということはありません。



上の記述より、今回の件では自分の子どもを守るための威嚇なのだということが分かりました。以前、放送でもお伝えしましたが、あまり目を合わせず、「そっとしておく」ほうがよさそうです。

さて、ここでふと考えたことがあります。今回のカラスは、子供を守るための威嚇行為であり、カラスと人間の距離をカラス自身がはかって、「ガーガー」と鳴いていたということは分かりました。・・・それって、果たして、人間にもあるのでしょうか？・・・あなたにもテリトリーや威嚇の行動ってあるのかなあ～？

私たちの世界では、よく「距離感」という話をします。「距離感」には、体の距離感と心の距離感があるような気がします。体の距離感とは、相手との物理的な距離のこと。あなたの中に入ってきていい距離を考えたことがありますか？ 50cm？ 1m？、それとも5cmぐらいまで大丈夫？ 逆に、考えたことがなかった？

心理カウンセラーの小高千枝先生は、インターネット（kireistyle 2016/2/19付）で、次のように書いています。

友達関係が続いている人とは、心の距離の取り方が心地よいからなんですよ。その心地よさは人によって違う、ということも合わせて考える必要があります。

## 心地よい “心の距離感” を知っていますか？

若いころは、“心の距離の近さ”をとにかく求めていた気がします。近くにいてもらうことで自分の心の安定を保ち、自己承認(自分を認めること)ができていたのです。近いこと、遠いことどちらが良いとか悪いとかではありません。自分軸、相手軸にそれぞれ置き換え、どういう距離感をとることがお互いの幸福度が増すかを考える必要があるということです。

みなさんも自分軸と相手軸をちょっと意識してみてください。自分が良くても相手にとっては違和感を感じる距離感。自分なりの一定の距離感の基軸を持ち、相手の価値観や感覚に寄り添うようにしてみてくださいね。

## ほどよい “執着” と “諦め”

“執着”や“諦め”という言葉は一瞬マイナスの感覚を与えられますが、私はそう思わないようにしています。執着心を抱き一生懸命追いかけること、次のステージに上がるために諦め手放す勇氣を持つこと。どちらかに偏る必要もなく、ほどよいバランスが大切だと感じます。

そういう感覚を身につけたことにより、「わかってくれる人とは執着心をもってとことん向き合う。ただ、無理に強要したり理解してもらおうなんて思うことはおこがましい。どこかで理解しあえないことには、どこかのタイミングで諦めを持つことがお互いのため」こういった意識を持てるようになりました。

そして、自分の立場や状況によって、対人コミュニケーションにおける心の距離感が違うという認識を心の引き出しに常備。仕事、プライベートそれぞれの立場における二面性、三面性を生かした心のポジショニングをとるようにしています。

ただし、すべてに共通して言えることは、自分の中にある“物差し”で、一定の距離を必ずとること。その距離感を維持しながら近づいたり離れたりを繰り返し、ほどよい距離・ポジションを相手との間に築き上げるのです。

自分にしか分からない周りの人との距離感。「ここまでなら自分に近づいてきていいけど、それよりもっと近い距離はちょっと違和感があるなあ」などという自分自身のバリアの部分。

「自分から見た友だちへの距離」と「友だちから見たあなたへの距離」の感じ方によって、気持ちのいい関係が作れるか、逆に不快な感覚に襲われ「オイオイ、ここまで入ってくるのかい」などという気持ちもわいてきそうです。友だちとは、お互いにいい距離感でいたいですよ！

暑い日が続きます。

「ミストシャワー付き扇風機」  
を設置しました。

体育館通路と体育館入り口に1台ずつ、右写真のような扇風機を設置しました。熱中症対策は、個人でも必要になります。扇風機を活用しながら、水分補給も忘れずに！



## リフレーミング 辞典

リフレーミングとは、『フレーム』をかえて見ることです。この辞典での「リフレーミング前」は『短所』と考えられる言葉に限りません。

「リフレーミング」と言うそうです。

1階の教育相談室前に掲示してある資料があります。ことばを「見方を変えてみると・・・」別な言い回しになるという例が、30個近く貼ってありました。これを「リフレーミング」と言うそうです。

「うるさい」ということばの裏側を見ると、「明るい」・「活発な」「元気がいい」ということばに置き換えることができます。

人のその時の気持ち次第で解釈が変わる・・・。人の心は不思議なものですが、いろんなことをプラスに考えられる人になりたいものです。

