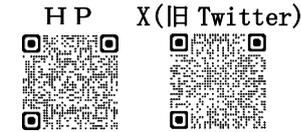




# 1月学校だより

令和8年1月8日発行  
東京都立白鷺特別支援学校長  
川上 尊志



## 40年の節目を超えて思うこと

明けましておめでとうございます。

新しい年2026年／令和8年が始まりました。皆様、どのような年越しを過ごされたでしょうか。

白鷺特別支援学校は、41年目の新たな出発の年となります。40年という一つの節目を超えて、新たな10年先の学びの姿を、全ての皆様と一緒に考えていけたら幸いです。

2026年／令和8年の干支は、60年に一度巡ってくる「丙午＝ひのえうま」の年で、日の性質をもつ丙と行動力を象徴する午が重なり、情熱やエネルギーが高まり、力強い飛躍や変化が期待される年とされています。白鷺が力強く羽ばたく一年にしていきたいと思います。

年末の12月26日（金）に、本校教員と地域の皆様、保護者の皆様に招き、40周年記念公開研究会を実施いたしました。江戸川区障害者福祉課・河本部長はじめ、江戸川区の皆様も御参加いただき、白鷺の40年の歴史を振り返る動画や、現在白鷺が力を入れている「身体取組み」について、帝京平成大学樋口教授の講演を通し、学びを深めました。

40周年の動画は、本校の変化と江戸川区の変化を重ね合わせたもので、今後の教材としての活用を視野に作成しました。母校と地元の変化を生徒たちがどのように受け止めるかが楽しみです。また、樋口先生の講演では、「どうして多動が起こるのか…じっとしてられない理由は…」等、これから本校が力を入れていきたい、障害が中・重度の生徒のくらしの安定につながる指導力向上に、欠かせないヒントがたくさん見つかる内容でした。教職員一同、この後、より一層学びを深め、指導力の向上に力を注いでいきます。

生徒のみなさん、保護者の皆様、一緒に力を合わせ、より良いくらしの実現にむけ、新たな歩みを進めていきたいと思います。

校長 川上尊志

### <スクールカウンセラー・きい先生のコーナー> スクールカウンセラー 柳下記子

新しい年が始まり、子供たちはそれぞれのペースで学校生活に戻ってきています。休み明けは、心も身体も変化についていくのに時間が掛かりやすく、元気が出にくい、そわそわする、朝の支度が進みにくい…といった姿が見られることがあります。これは誰にでも起こる自然な反応で「がんばり不足」ではありません。

御家庭で役立つ『心のチェックポイント』として、①身体が重い②気持ちの波が大きい③理由のない不安④好きなことへの意欲低下などがみられる場合は、ゆっくりペースを戻す必要があるサインです。

また、簡単にできるリラックス法として「4・2・6の深呼吸」や見えるものを5つ数える、5つ探しゲーム(グランディング)、ゆるめのお風呂・軽いストレッチなどがあります。全部やるよりも一つできれば花丸の気持ちで取り入れてみてください。

学校でも安心して新学期を迎えられるよう環境づくりを進めています。気になる様子がありましたら、どうぞお気軽に御相談ください。

今年もお子さん一人ひとりのペースに合わせて、伴走していきます。

## 40周年を記念した記念品について

本日、40周年の記念誌と記念品（パラコードキーホルダー）を配布いたしました。

記念品のパラコードキーホルダーは、江戸川区内の多くの福祉作業所様に考案いただき、最終的には一般社団法人 共創社会推進機構 就労継続支援B型事業所のトリコロレ様に製作いただきました。

素材のパラコードは「パラシュートコード」を略したもので、その名の通り、元々はパラシュートのロープとして使われており、内芯と呼ばれる5本の芯は、着火剤やデンタルフロスとして活用することもでき、非常時にも役立つ素材と言われています。

本校の学年カラーをベースにするとともに、本校の生徒をイメージして製作していただきました。トリコロレ様に通所している卒業生も一生懸命に取り組んでくれたときいています。皆様、ぜひ、大切にお使いいただけると嬉しく思います。

## これからの10年を気持ちよく過ごすために



みんなで協力し、過ごしやすい学校づくりを進めていきましょう。