



三つの坂の話

突然だが、年末に人生初のぎっくり腰をやってしまった。「その瞬間」は突然やってくると聞いてはいたが、私は「30枚入りのマスクを箱から出して、ちょっと別の所に置く」という瞬間だった。腰の左部から電流が走り、あまりの痛さで動けなくなった。「魔女の一撃」とも言うらしいが、まさにだ。この時点で、私の寝正月が確定した。不惑になりもうすぐ2ヶ月になろうとしているときで、40代突入の洗礼を受けた気分である。

正月休みから明けた1月4日、私は福島市内の整形外科にいた。徹底した寝正月のお陰で日常生活の7割ほどはできるようになっていた。2年ぶりの帰省を果たした友人を見送るために福島市を訪れたついでに、評判の良さそうな整形外科を受診したという次第である。まあそれは建前だ。本音は、相馬市で受診すると誰かしらに会いそうで嫌だったからである。だって、年末年始にぎっくり腰だなんて世界で一番不幸じゃないか。正月明けの整形外科は大繁盛だった。正月寒波による大雪の影響で、つるっと滑ったうっかり者もいるようだ。それにしても、整形外科に来る患者は、どこが悪くて受診しに来たのかがよく分かる。首にコルセットを巻いた人、右足を引きずった人、車いすの人。私は「立つときと座るときにやたら慎重な人」だ。受付での看護師と患者とのやりとりに耳をダンボにして聞いてみると、「大晦日に転倒して臀部と頭を打って動けなくなって救急車で運ばれた」だとか「夫婦で追突事故に遭って体が痛い」だとか、なかなか凄い話が聞こえる。世界で一番不幸なのは私だと思っていたが、この整形外科に来ていた人々も、なかなかドラマチックな年末年始を過ごしていたようである。凶らずも整形外科で少し安堵してしまった。さて、医者からはまごう事なきぎっくり腰（正式には急性腰痛症）と診断され、2種類の鎮痛剤と抗炎症剤、胃薬に湿布、そしてコルセットを処方された。現在進行形で薬漬け生活だ。コルセットはなかなかごつく、まるでチャンピオンベルトのようだ。不名誉なベルトだ。あのときマスクを手にとっていなければ…と悔やむが、まあ仕方あるまい。別の場面で「その瞬間」が来ていたかもしれない。自宅で良かった、長期休暇で良かったと思うしかない。

亡くなった母はよく「三つの坂」の話をしてくれた。人生には、上り坂と下り坂、そして「まさか」があるものだ。だからその坂になるべく出くわさないように日頃から気をつけなさい、という話である。年の瀬のぎっくり腰騒動で、超特大の「まさか」を実感した。日頃から心がけるとしたら、運動して腰回りの筋肉を適度につけておくぐらいであろうか。それでもきっと「まさか」には出くわすであろう。だとしたら、心がけの他にすべきことは「出くわしたら、ひとまず冷静になりなさい」ということであろうか。もしかしたら人生の「まさか」はそのためにあるのだろうか。まあ何にしてもあまり出くわしたくない坂である。なるべくその坂が穏やかであるよう、日頃から誠実に生きていきたいし、出会ったとしても大騒ぎしないようにしようと、今日もチャンピオンベルトを巻いて生活している。

(1組担任 星 充子)



の行事予定 3年0学期スタート!!!!!!

- 11日(火) 3学期始業式、課題テスト
- 13日(木) 馬城会主催講演会(4組のみ7校時)
- 15日(土)～16日(日)
大学入学共通テスト **1年後は君たちが受験生!!**
- 15日(土) 進研模試(全員)
- 22日(土) 第3回英語検定
- 25日(火)、27日(木) 総探調べ学習クラス内発表予定(普通科)
- 29日(土) 全統模試(希望者) ※予告2/5(土)早期対策模試(全員)

前回掲載した内容ですが、下線を引いた行事が追加されます。



2学年NEWS!



ART展ステージ発表終了後の集合写真

相高ART展無事終了しました

12月22日(水)~27日(月)に、本校文化部の祭典「相高ART展」が開催されました。昨年同様、美術部や郷土部の展示に加え、今年度は26日(日)に吹奏楽部・相馬太鼓部・演劇部・放送局によるステージ発表もありました。コロナ禍による開催だったため、ステージ発表は保護者の方や関係者に限られましたが、多くの方にお越しいただき、文化部の日頃の活動の成果を遺憾なく発揮できたと思います。お越しいただいた方々には感謝申し上げます。

3年生の「流れ」を知りましょう

3学期は3年0学期となりますが、4月にはよいよ3年生となります。3年4月~3月の大まかな流れを掲載します。ぜひ読んで「受験生である自分」を意識してください。

【4月~6月】「基礎力養成期」

- ・進路希望調査
- ・各大学で入試要綱が発表される。(~7月)
- ・部活動引退

【7月~8月】「基礎力完成期」

- ・総合型選抜出願受付開始
- ・オープンキャンパスのピーク
- ・夏休みは受験生の実力アップのラストチャンス
- ・三者面談で担任・生徒・保護者で情報共有

【9月~12月】「実力養成期」

9月~10月

- ・大学入学共通テスト「受験案内」配布
- ・総合型選抜実施 ※実施時期は8月頃~12月と大学によって異なるが、9月~10月の実施が多い。
- ・大学入学共通テスト出願受付開始

11月

- ・私立大学が「募集要項(願書付き)」を発表・配布
- ・学校推薦型選抜出願受付開始
- ・学校推薦型選抜実施

12月

- ・国公立大学が「募集要項(願書付き)」を発表・配布

【1月~3月】「入試直前期」

1月

- ・大学入学共通テスト実施
- ・国公立大学2次試験願書受付開始
- ・私立大学一般入試願書受付開始

2月

- ・私立大学一般入試 ※合格発表は1週間後くらい
- ・国公立大学2次試験前期日程実施

3月

- ・卒業式(3月1日)
- ・国公立大学前期日程合格発表
- ・公立大学2次試験中期日程実施
- ・国公立大学2次試験後期日程実施
- ・公立大学中期日程合格発表
- ・国公立大学後期日程合格発表

ここで苦手分野を着実に克服していかないと、時間はありません!!!!
結構時間ないぞ!!!!!!



笑顔で悔いなく卒業できるようにしようね!!!