

—— 高校進学・進路変更で悩んでいる君へ ——

進む道は必ず見つかる！

私は、我が子は、こうして一歩前へ(体談事例紹介)



進む道はひとそれぞれ
自分に合った道を選ぼう！

はじめに

小学生から中学生、そして高校生へ、子どもたちは心身の成長とともに思春期を徐々に脱しながら、心理的・社会的な自立をとげて大人の仲間入りを目指していきます。

この時期、学校の「学びの環境」も大きく変化し、部活動や委員会活動、さまざまな社会活動への参加の機会も増え、多様な人間関係が広がっていきます。

しかし、時にはこうした変化に馴染めずに「不安」を感じることもあります。

なかには、その「不安」を周りの人に上手く伝えることができず、ひとりで抱え込んでしまった結果、不登校やひきこもり状態に陥ってしまうケースも少なくありません。

この支援ガイドは、「不安」を抱えた若者が、周りの人の支援を受けながらどのように一歩前に進んでいったか、本人や保護者の体験談をまとめたものです。

今、苦しんでいるあなたにとって、自分に合った「学びの環境」を考える一助となりましたら幸いです。

<支援者からのメッセージ>

自分の思いと進路の選択がうまく合わない時に

立ち止まって考える時間が必要になることがあります。

これから何をしたいのか、どんな勉強をしていきたいのか。

心の不安に駆られながら、ひとりで答えを見つけ出すのは大変なことです。

でもきっと寄り添って背中を押してくれる人はいるはずですよ。

進学先でまたは相談した先で、そんな先生や大人と出会ってください。

進む道は人それぞれ

進学する



働く



資格を取る



etc.

高校卒業

試験合格

全日制課程

定時制課程

通信制課程

高卒認定試験

中学卒業後の進路選択

毎日学校に通える自信がない



大学に行きたいけど、どの課程を選べばいいかな？



中学校を休みがちで高校入試が心配

高校に行けないと大学進学をあきらめないといけないの？



















休みが続いて進級できない高校を卒業したいけど、どうしたらいいかな？



高校を休みがち、授業に出られない

高校中退後の進路選択

もくじ

1	対談 不登校生が抱える不安感と、その対応	1
2	全日制課程（全日制高校）で学ぶ	3
	事例1 高校進学は自分にとっての「リスタート」。	
	事例2 思っていることを少しずつ話せるようになりました。	
	事例3 不安が募り教室へ行けなかった私の支えは、保健室の先生でした。 知っていますか？スクールカウンセラーとスクールソーシャルワーカー	
3	定時制課程（定時制・フレックス高校）で学ぶ	7
	事例4 19歳で高校進学。友人との出会い、夢…新しい人生が始まりました。	
	事例5 全日制高校を1年夏に中途退学。秋入学でもう一度野球を始めました。	
	事例6 大好きなバスケットボールと多くの人に支えられた学校生活。	
	事例7 マイペースに、前向きな学校生活を送れました。	
	事例8 前籍校の修得単位を持ってフレックススクールへ編入学しました。	
	事例9 夢は、母国に戻って建設会社を作ること。	
4	通信制課程（通信制高校）で学ぶ	12
	事例10 自分のペースで学べる、通信制高校を選択して良かった。	
	事例11 修得単位を活かして通信制高校に編入学、「高卒」を目指しています。 群馬県私立通信制高校等連絡協議会からのメッセージ	
	事例12 全日制高校から転学。周りの人に支えられ、大学に進学しました。	
	事例13 児童養護施設で生活、不登校、転学・卒業後に就職しました。	
	事例14 親身に寄り添ってくれた先生方とともに、自立を目指して。	
5	高等学校卒業程度認定試験合格を目指して学ぶ	17
	事例15 高卒認定試験をきっかけに自分を取り戻した息子が、社会人に。	
	事例16 不登校の娘。休学、退学を経て高卒認定試験に合格。 地域における学びを通じたステップアップ支援促進事業	
6	資料	20

1 【対談】不登校生が抱える不安感と、その対応

対
談

心療内科医と臨床心理士による対談



鈴木 基司

(すずき もとじ)

医師（みどりクリニック院長 小児科・精神科専門）
群馬県子ども・若者支援協議会構成員



石川 京子

(いしかわ きょうこ)

臨床心理士（NPO 法人リンケージ理事長）
群馬県発達障害者地域支援マネージャー
群馬県教育委員会特別支援教育課専門家チーム委員等

石川 不登校・ひきこもり状態の子どもや若者が抱えている「不安感」や「気分の落ち込み」は、どのようなものなのか医療の視点から教えてください。

鈴木 ヒトは社会生活を送っていると必ず不測の事態が生じます。人間関係や課題、勉強やスポーツ・部活、大人になれば就労等、思うようにならないことに必ず出会います。

行き違いが起きたり、誤解が生じたり、とんでもない事態に出会ったり、それが繰り返されると、不快感情が続き、いわばストレス状態となります。さらに、思い通りいかない嫌な状態がいつまで続くのか、次もまた上手くいかないのではないかと「不安」が生じます。

<不安はどのように表出されるか>

鈴木 一つは、「嫌だ」「学校に行きたくない」と不安対応を自分のやり方で行う、行動を起こす。適応して欲しいと思っている周りの大人は焦ります。だから説得したり、無理やり、学校に連れていったりすることになります。

もう一つは少し真面目なタイプ、医学的にはこだわり気質が強い子。きちっと物事を考えてやろうとします。その領域をこなす能力が伴うとそこではスナリ結果も出てくるので、両親からは「手がかかりませんでした」と言う話が出て来ます。

しかし、このタイプの子は「学校に行かない」という選択肢をとり難い。不安にもかかわらず登校しようとする。すると身体症状が出て来ます。例えば、喘息がある人だと発作が増えるとか、アトピーが酷くなるとか、不安が自律神経やホルモンバランスを崩してしまいます。

<不安から現れる症状>

石川 受診したら「起立性調節障害」と診断されました。どのように対応したらいいですか。

鈴木 人によって症状が違いますが、睡眠が難しくなることが比較的多いです。寝付けない、途中で目が覚めてしまう。寝つけずネットやゲームに入り込んでしまうと、ますます眠れなくなります。

自律神経のバランスが崩れると、交感神経系だとドキドキする原因になります。副交感系だとシャキッとできず、布団の中からなかなか出られない。腸の動きを強めるためウイルス感染による胃腸炎と同じ様な症状が現れます。また、ストレスで胃炎の症状も現れます。

起きられない状態で消化器系症状が出ていると「起立性調節障害」、頭痛のほかさまざまな症状があると「自律神経失調症」や「偏頭痛」「緊張性頭痛」の診断が出たりします。

診断名を付けて、薬剤を用いて症状の悪循環を防ぎたいわけですが、本人のストレス状態・不安が症状を悪化させているので、負荷を緩和する視点で併行的に対応しないと症状はなくなりません。つまり「心身症」という視点で対応する必要があるわけです。

全日制課程（全日制高校）
で学ぶ

定時制課程（定時制・
フレックス高校）で学ぶ

通信制課程（通信制高校）
で学ぶ

高等学校卒業程度認定
試験合格を目指して学ぶ

資
料

ただ、「今は無理、学校に行くのは辛い」とは言えない子は症状によってある程度ストレス状態から救われている面もあります。ここを強調すると「仮病」と言われかねませんが、不安に伴って緊張が高まり身体的症状が生じるわけで、適切な薬を用いながら抱えている不安を上手く引き出し、周囲の方々が負荷緩和を意識することが課題です。

親御さんが、診断名から体の病気だと思い込んでしまうと、もっと良い薬はないか、もっと良い治療はないかとなってしまいます。その子にしてみると不安の緩和ができないまま、孤立してしまい、ますます自分だけで不安を抱えることになってしまいます。

<不安を言葉で表現するには>

石川 不安を言葉で表現できるといなと話されましたが、不登校状態にいる子どもが自分らしく育っていくために必要なこととして、どのようなアドバイスがありますか。

鈴木 大人は「育つ」ことは適応していくこと、その子が主体的に生きていくことだとイメージしています。でも、ストレスがない人生はあり得ないので、不安に対処していく力を育てることも大事な子育て目標になります。

特に、順調に育って来ている場合、自分だけでやれて来たかと思っているので、不安に対処する力が育っていないことがあります。不安は一人で抱えるには重い荷物だから、他の人に少しは持ってもらえるよう、言葉で伝える、相談する、聞いてもらうことが必要です。

<言ってもいいと思えること>

鈴木 そもそも不安は陰性感情で言い難い。一人の先生が何十人も見る学校では、「頑張って、皆がやっているのだからしっかりやって」というメッセージが強く、真面目タイプな子は、それを真に受けて、陰性感情を話すことは恥ずかしいこと、情けないことと思ってしまう。

何か不安を言うのは、弱みを見せることになるので言いたくないという子がいました。ビックリしたのですが、「僕は安心しないと言えないんです」と言い返してきた小学生もいました。

つまり、不安に思っていることを言ってもいいと思えないことが問題で、それを保障するようなシステム、学校であれば複数の先生が対応する等の制度を作るべきだと考えます。

<聞いてくれる人がいること>

鈴木 聞いてくれる人がいると思えないと、話さないという面もあります。「そんなぐらいで甘えているんじゃないか」みたいな話がつい出てきてしまいます。否定され、そうならば言いたくないですね。まして学校に行けなくなってしまったとなると、適応だけを考えている大人は不安になり余裕がなくなります。ですから大人側の不安を解消するための対処をしてしまいます。「学校に行きなさい。そんなことぐらいで、何考えているの」と、問題行動だと「とにかく止めなさい」となり、どうしてこのようになってしまったのかの視点が落ちてしまいます。

本人にしてみると、不安で誰かの支援が必要な状態、そこに追い打ちをかけられてしまい、誰も自分のことを分かってくれないと諦める、ひきこもり要因に繋がりがねません。大人は信頼できない、会いたくもない。一方で上手くいかない自分を人には見せられない、会わせる顔がないと感じていたりもします。

自分の気持ちを言っても良い、言えばわかってくれそうな人がいる、と思える中で初めて、言葉を用いて不安な気持ちを伝える力が育っていく。そういう視点が必要だと考えます。

石川 不安を表に出す力を育てていくには、そもそも言ってもいいんだなと思えること、かつ聞いてくれる存在が必要だということですね。

この対談はダイジェスト版です。全体の内容をご覧になりたい方はこちらへ

群馬県ホームページ https://www.pref.gunma.jp/cate_list/ct00002546.html



2 全日制課程（全日制高校）で学ぶ

全日制課程は、平日の昼間に授業を行う課程で、1日に6～7時間程度の授業を行います。

修業年限は3年、教育課程は高校ごとに定められていて、卒業に必要な単位の修得が求められます。

学科は、大きく分けて「普通科」、「専門学科」、「総合学科」の3学科があります。

【普通科】

国語、数学、外国語などの普通教科及び多様な選択科目を学びます。

【専門学科】

職業系専門学科 → 農業科、工業科、商業科、家庭科、福祉科

普通科系専門学科 → 理数科、自然環境科、国際科、体育（スポーツ）科、芸術科

【総合学科】

普通教科と専門教科の科目が幅広く開設され、自分の進路についての考えを深めながら、適性、興味・関心等に応じて科目を選択し、学習を進めることができます。

※学科及び公・私立高校の詳細な情報は、「群馬県のハイスクールガイド」をご覧ください。<http://www.cms.gsn.ed.jp/nc/hsg/htdocs/>



学校への通いづらさを感じたら…

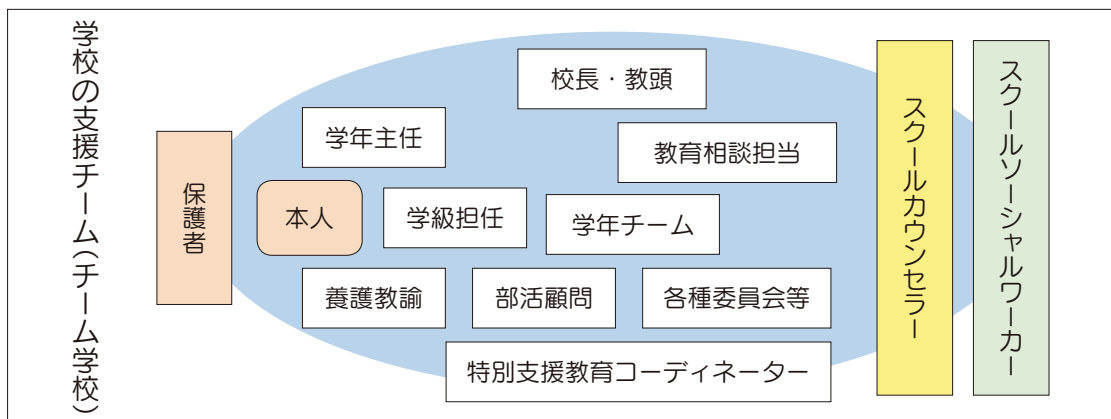


高校教諭
Aさん

不安や悩みがあるときは、自分一人で抱え込まないことが大切です。担任の先生をはじめ、学校の先生方はいつでもあなたの相談にのりますし、心の専門家であるスクールカウンセラーの方に相談するのもよいでしょう。

あなたの思いを、遠慮なく相談してみてください。

また、学校に相談しづらい場合は「24時間子供SOSダイヤル（0120-0-78310）」など、学校外の窓口にご相談してみるのもよいと思います。



【事例1】

● 高校進学は自分にとっての「リスタート」。

中学時代は不登校でほとんど学校に行けませんでした。友達関係が上手くいかなかったこともあります。長く休んでいたため勉強がよく分からなくなっていました。

中学3年生になってから進路に関する三者面談がありました。成績が思うように伸びず、特に希望する高校はありませんでした。でも、高校進学には関心があったし、今までの自分を変えたい気持ちも少しありました。

入学した高校は、中学校とは違ってボランティア活動を取り入れた科目がありました。地域の人とふれ合う機会もあり、「ありがとう」と声を掛けてもらうことも多くありました。人に感謝されることが嬉しいと素直に思いました。

前向きになれなかった中学の頃と違い、自分のペースで頑張れる雰囲気がありました。担任に励まされながら、毎日の豆テストにチャレンジしました。努力すると結果が現れ、親にもほめられて、少しずつ自信が持てるようになりました。初めてチャレンジした部活動では、頑張っレギュラーになることもできました。

いろんな先生に声を掛けてもらいながら3年生になり、卒業が見えてきました。卒業後は、県内企業で働くことが決まっています。自分にとって高校進学は「リスタート」でした。



< Bさん(男) 高校3年生 >

頑張る姿を見ているうちに、我が子に対する見方が変わりました。

中学3年生になった時、不登校が続いていたので入学できる高校があるのだろうか、毎日心配ばかりしていました。ようやく進学が決まった高校でも、息子がきちんとついて行けるのか、不安は募るばかりでした。

でも、入学説明会の時に聞いた話で、安心感を抱くようになりました。基礎学力の学び直し、生活習慣の立て直しなど、内容は具体的であり、かつ努力目標が明確でした。また、当然のことながら家庭での見守り支援が不可欠だと言われました。

高校に通い始めてしばらくすると、息子が持ち帰る豆テストの成績が徐々に上がっていくのが目に見えて分かりました。また、部活動で頑張っている話を聞かされたときに嬉しくなりました。驚いたのは、本人が「皆勤賞を目指すんだ」と言い続けて頑張ったことです。

高校の三者面談で息子の頑張りを評価していただき、自分自身の息子に対する見方が変わってきていることに気がきました。

< Bさんの母 >

対
談

全日制課程(全日制高校)
で学ぶ

定時制課程(定時制・
フレックス高校)で学ぶ

通信制課程(通信制高校)
で学ぶ

高等学校卒業程度認定
試験合格を目指して学ぶ

資
料

【事例2】

● 思っていることを少しずつ話せるようになりました。

中学3年の時、部活動で仲間外れにされたのをきっかけにリストカットを繰り返すようになりました。母親のことが嫌いだったし、父親も無視していたので、家ではいつもイライラしていたように思います。

友人関係のストレスでリストカットが増えていき、いつも保健室で手当てをしてもらいました。ある時、心配した先生が精神科を紹介してくれました。医師に「少し発達障害の傾向が見られる、音に過敏のようだ」と診断され、薬を使うようになってから、少し気分が落ち着くようになりました。

高校入学後は、毎日、頑張って登校しました。でも、5月の連休明けから教室に入るのが怖くなり、再び保健室に通うようになりました。自分自身、授業に出ないと単位を取れなくなると思っていたので、無理して教室に戻ろうとしました。ところが、教室の前に着くと急に胸が苦しくなり、意識がなくなって倒れてしまいました。何度も同じことを繰り返しました。

保健室の先生に「どうしたの？」と訊かれても、自分でもどう話したらいいか分からなくて泣きじゃくっていました。落ち着くと、「あなたの気持ちを言葉にしてくれないと、どうしていいか分からないよ。思っていることを言葉で伝えてほしいな」と優しく声を掛けてもらいました。そして「保健室に来てもいいよ、居場所はあるからね、先生は待っているからね」と言ってくれました。今は少しずつ、苦しいこと、つらいことを話せるようになりました。



<Cさん(女) 高校2年生>

【事例3】

● 不安が募り教室へ行けなかった私の支えは、保健室の先生でした。

大学進学が目標だったので進学校を選びました。成績が上位だったので、高2の時の担任に「この調子で頑張れ」と言われ、家でも両親が塾の送迎をするなど応援してくれていました。

自分でも順調だと思っていたのですが、高3になったある時、急に不安な気持ちが沸いてきて勉強する気力が薄れ、夜も眠れなくなって体調もおかしくなりました。

そして、教室に入ることが怖くなり、いつしか「死にたい」と口走るようになりました。精神科を受診すると「うつ病」と診断されました。

母親が心配していろいろと声を掛けてくれたのですが、私の苦しさを何で分かってくれないのかと、反発する気持ちが増すばかりでした。

そんな時、私は保健室に通うようになっていました。保健室の先生は女性で、とても優しくだったので安心感を持つようになったのだと思います。しかし、保健室には他の生

徒も来るので、先生が私だけの相手をする訳にはいかないと分かっていました。それでも自分に注意を向けてほしくて、ペンでノートにグルグルと円を書いたり、自傷行為をしようとしたりしたこともありました。

母親に抱きしめてもらった記憶がない私が、ある日、先生にそれを求めると、「帰る時に1回必ず“今日も頑張ったね”って抱きしめるから、大切な自分を傷つけるのはやめようね」と言ってくれました。それから気持ちが落ち着くようになりました。

保健室の先生が両親の相談にもものってくれる中で、私の気持ちを代弁してくれるようなこともあったのか、母親の雰囲気が変わったような気がしました。その後何とか卒業ができたけど、大学受験には失敗しました。予備校に通った翌年、希望する大学に合格、学生生活が始まりました。



<Dさん(女) 大学2年生>



養護教諭
Eさん

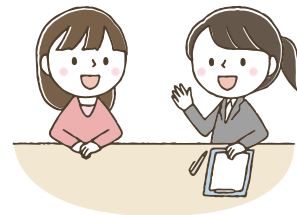
あなたが悩みを持った時、ひとりで抱え込まないで周囲の信頼できる大人に話をしてください。保健室もその選択肢の一つです。

保健室の先生(養護教諭)は、今までも多くの子どもたちの声を聞いてきました。心の中のモヤモヤを言葉にして人に伝えるという作業は、それだけで自分の気持ちを整理することに繋がります。

私たちはいつでもそのお手伝いができますよ。一緒に考えましょう。

知っていますか？ スクールカウンセラーとスクールソーシャルワーカー

スクールカウンセラー(SC)は、県内全ての公立小学校・中学校・中等教育学校、県立高等学校に配置されています。不登校(登校渋り)、いじめ、友人・先生との人間関係、性格・行動、子育て等について、児童生徒・保護者の方々からの相談を受け、一緒に解決方法を考えていきます。



スクールソーシャルワーカー(SSW)の活動イメージ



スクールソーシャルワーカー(SSW)は、いじめや不登校、その他学校における多様な困りごとを抱えている子どもと家族を支えるための専門家です。県内全ての学校に対応でき、子どもが安心して学校生活を送れる環境づくりに先生と協力して取り組んだり、生活環境を改善するために必要な福祉サービスの提案等を行っています。

3 定時制課程（定時制・フレックス高校）で学ぶ

対
談

主に働きながら学ぶ人や、学校以外で過ごす時間を有効に使いたい人のための課程です。夜間部定時制高校と、昼間部・夜間部の定時制を設置するフレックススクールがあります。修業年限は基本的に4年ですが、3年で卒業できる「三修制」をとっている学校もあります。

授業時間帯は、学校によって多少異なりますが、夜間部の多くは午後5時30分頃から午後9時頃まで4時限の授業をしていて、修業年限は、原則として4年です。昼間部は午前9時頃から、全日制とほぼ同じ時間帯で授業をしていて、修業年限は3年又は4年です。

教科・科目は、全日制と全く同じで、普通科では国語、地理歴史、公民、数学、理科、保健体育、芸術、外国語、家庭等があります。また、工業科、商業科では、上記のほかに、それぞれの専門教科・科目を学習します。

で学ぶ
全日制課程（全日制高校）

で学ぶ
定時制課程（定時制・フレックス高校）

フレックススクール

県立前橋清陵高等学校と県立太田フレックス高等学校は、昼間部と夜間部を併設した定時制単位制高校で、学年による教育課程の区分を設けない無学年制を特徴としています。

学校の定めた教科・科目の中から生徒が自分で科目を選択し、時間割をつくります。修得単位を加算して、条件を満たせば3年間で卒業することもできます。一人一人の生活スタイルを大切に誰でもいつでも必要に応じて、高等学校教育が受けられるように設置された、新しく柔軟な学習システムの学校です。

で学ぶ
通信制課程（通信制高校）



フレックススクール教諭
Fさん

一定の必修科目の履修を条件に個に応じた時間割を組むことができ、卒業に必要な単位（各学校が個別に定めています。）の修得を目指します。学年やクラスの枠がないので科目履修の自由度が高く、異年齢の人と一緒に授業を受けることとなります。

で学ぶ
高等学校卒業程度認定
試験合格を目指して学ぶ

夜間部定時制高校			フレックススクール
普通科	工業科	商業科	普通科
県立沼田高等学校	県立前橋工業高等学校	県立高崎商業高等学校	県立前橋清陵高等学校
県立館林高等学校	県立高崎工業高等学校	桐生市立商業高等学校	県立太田フレックス高等学校
県立藤岡中央高等学校	県立桐生工業高等学校		
県立富岡高等学校	県立伊勢崎工業高等学校		
県立安中総合学園高等学校	県立渋川工業高等学校		

資
料

【事例4】

● 19歳で高校進学。友人との出会い、夢…新しい人生が始まりました。

「中学校を卒業したら高校に進学する」という人生を、15歳の私は選択することができませんでした。

私には、持病によって一週間ほどしか中学校に通えなかった過去がありました。健康状態、学習や精神面の不安、家庭の経済的事情もあって、高校には行きたいけど、その自信を持ってないもどかしさの中、体調を優先させながら働く道を選びました。

そんな私の気持ちを理解して応援してくれていた母が、長い闘病生活の末に亡くなった時、覚悟はしていたけれど、たった一人の家族を失い、頼るあてもない人生に希望はなく、全てが止まったようでした。

その母が、ボイスレコーダーの中に「あなたは勉強が好きなんだから、高校に行ってくれたらお母さんは嬉しいよ」と、絞り出すような声でメッセージを残していました。最愛の母の死を実感できないながらも、母の声に後押しされて高校入学を心に誓いました。

そうして迎えた19歳の春、念願だった高校に入学。昼間はバイトをしながら夜間定時制高校に通いました。しかし、同級生より4歳年上という年齢の壁に直面し、「卒業だけを目標に登校しよう」と心を閉ざしていました。ある日、何気ない会話をきっかけに、悩みを打ち明けてありのままの自分を話せる友人に出会うことができました。「確かに私には順風満帆とは言えない過去がある。でもそれも全て含めて、ありのままがいいんだ」と思えるようになりました。

この気持ちの変化が大きな転機となりました。家庭科の先生の理解もあって始めた「調理クラブ」。徐々に仲間が増えていきました。その活動の中で得られた新しい感動、自分の企画に多くの仲間が力を貸してくれたことで生まれた自信、「おいしくて元気出たよ」「レシピ教えて!」という一言の幸福感は、栄養士になりたいという新しい夢に変わりました。再び動き始めた私の人生。高校で得た自信と、周囲の支えに感謝する心を胸に「これからの私」を楽しんでいきたいです。

<Gさん(女) 専門学校生>

【事例5】

● 全日制高校を1年夏に中途退学。秋入学でもう一度野球を始めました。

「甲子園出場が夢」小学生で始めた硬式野球、クラブチームでは4番、ピッチャーとして活躍していました。実績のある高校の野球部を目指して自宅でもトレーニングに励み、念願叶って入学が決まった時には親子で抱き合って喜びました。

しかし、喜びはつかの間、入学直後から、これまで順調だった身体に痛みを感じるようになりました。思うように動けなくなっ



対
談

で学ぶ
全日制課程(全日制高校)

で学ぶ
定時制課程(定時制・フレックス高校)

で学ぶ
通信制課程(通信制高校)

で学ぶ
高等学校卒業程度認定試験合格を目指して学ぶ

資
料

てから練習に参加するのがきつくなり、気持ちも沈んでいき、いつしか学校に行くのが辛くなりました。

すっかり自信を失ってしまった私は、両親に相談して夏の大会が始まる前に監督に退部届を提出、そして学校も退学しました。

退学後、しばらく気力もなく毎日を過ごしていた時、父が「秋入学生募集」のパンフレットを見せて、軟式野球部への入部を勧めてくれました。野球が大好きで小学生の頃からずっと応援してくれていた父が「もう一度、野球をやってみたら」と声を掛けてくれたのが嬉しくて、入試を受けることにしました。入試の面接で志望動機を訊かれ、「この学校で野球をやりたい」と力を込めて答えました。

フレックススクールに入学を果たした直後から軟式野球部に入部、ピッチャーとして再びマウンドに立つことができ、翌年には県代表として全国高等学校定時制通信制軟式野球大会の北関東大会に出場、2年連続して全国大会に進むことができました。

入学した3年後の秋、無事に高校を卒業できて県内の企業に就職しました。今も実業団チームで野球を続けています。

<Hさん(男) 会社員>

【事例6】

● 大好きなバスケットボールと多くの人に支えられた学校生活。

中学の3年間は不登校で欠席日数が100日を超えていました。でも部活のバスケットボールは大好きで、学校を休んでいる時も顔を出すことができました。三者面談が近づくと親には「高校ぐらい卒業しないと将来困るよ」と言われていました。でも、休みが多くて成績も悪かったので自分では高校進学は無理だろうとあきらめていました。



面談で担任から勧められたのが自宅から近い定時制高校でした。

幸い合格できたので早速、バスケ部に入部しました。部活の時間は授業が終わった後、夜9時から10時までの1時間でしたが、楽しみがあったので学校に行くことができました。

勉強面では、数学の基礎が身に付いていなかったのが数学の時間は苦痛でしたが、少人数のクラスで2人の先生が分かれて丁寧に教えてくれたおかげで少しずつ分かるようになりました。また、授業後、個別に基礎学習の特訓を受けたこともありました。実技教科では作品づくりがありました。私は不器用なので苦労しましたが、個別補習により完成まで面倒をみてもらいました。

昼間のバイト先も夕方5時半の始業時間に間に合うように送り出してくれました。

4年間通い続けた定時制高校、バスケ部で毎年全国大会に出場できたことは私の自慢です。多くの方の応援のおかげで卒業ができ、この春からはバイト先の会社で正社員として働くことになりました。

<Iさん(男) 定時制高校4年生>

【事例7】

● マイペースに、前向きな学校生活を送れました。

中学校の時は教室に入れなくて不登校が続いていました。そんな私が選んだ進学先はフレックススクールでした。

フレックススクールでは、好きな授業を選べるだけでなく、自分のペースに合った時間割を作ることができました。私は、4年間で卒業すればよいと思っていたので、午前中には授業を入れず、昼過ぎから夕方までの授業を受ければよいスケジュールでした。

おかげで朝が苦手な私には大変通いやすかったです。また、ある科目で単位修得できなかった場合、同じ科目を翌年に、もう一度受講することもできたので、マイペースで学ぶことができました。

少人数の学校だったので、どの先生も気軽に話し掛けてくれたのが嬉しかったです。高校に入った時から、それまでの人間関係をリセットした気分になれました。先生方と素直な気持ちで話せたことが、前向きに学校生活を送ることができた要因だったと思います。

< Jさん(女) 専門学校生 >



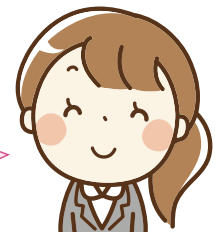
定時制高校教諭
Kさん

生徒の中には、中学校の不登校経験者がいますが、高校進学をきっかけに気持ちを切り替え、多くの生徒が不登校から回復して登校できるようになります。学校でも少人数クラスを編成して、さまざまな生徒の状況に対応できるように配慮しています。高校での学びの環境の変化が回復に大きく影響しているのかもしれない。

社会的に自立できるよう、自分をコントロールして、自らの責任で行動できるようになって欲しいと思っています。

学校生活を過ごす中で、困ったことやどうしたらいいか悩むことは誰にでも起こります。勉強の仕方や友達関係、忘れ物や落とし物が多いなど、上手くいかないことをそのままにするのではなく、先生と一緒に乗り越え方を身に付け(学習し)、次のステージへ笑顔で進んでほしいと思っています。

特に配慮が必要な場合には、特別支援学校の先生と連携したり、通級指導教室の助けを借りたりしながら、困りごとを抱えた皆さんの支援を、できる限り行っています。



特別支援教育
コーディネーター
Lさん

対
談

全日制課程(全日制高校)
で学ぶ

定時制課程(定時制・
フレックス高校)で学ぶ

通信制課程(通信制高校)
で学ぶ

高等学校卒業程度認定
試験合格を目指して学ぶ

資
料

【事例8】

● 前籍校の修得単位を持ってフレックススクールへ編入学しました。

高校を卒業したら就職したいと考えていたので、商業高校へ進学しました。入学直後から希望した運動部に入部しましたが、勉強と部活の両立は思っていた以上に大変で、課題の提出に追われる毎日でした。1年生の単位は何とか修得できたのですが、2年生になると商業の検定試験も受験するようになって、ますます勉強が大変になりました。



そんな日が続いているうちに、朝起きるのが辛くなって学校を休むようになりました。欠席が続いているうちに、必修科目の欠時数も増えて単位修得が厳しくなりました。結局、3年生への進級ができなくなり、同級生に顔を合わせるのが嫌になって退学を決めました。

でも、就職の夢を捨てた訳ではなかったなので、フレックススクールに編入学することに決めました。前籍校で単位修得証明を発行してもらったところ、卒業に必要な残りの科目や単位数を把握でき、これを基に科目履修の計画を立てればよいことが分かりました。

また、入学したフレックススクールには商業科目もあったので、引き続き検定試験を受けました。

マイペースで勉強を続けることができ、その後、商業系の大学に進学して、経営学を学んでいます。将来は会社を設立する夢を持っています。

<Mさん(女) 大学2年生>

【事例9】

● 夢は、母国に戻って建設会社を作ること。

小学校5年生の時、両親と一緒に日本で暮らし始めました。最初は、日本語が分からなかったため、小学校では友だちができませんでした。両親の友人に勧められて、放課後、地元のNPO法人が運営する日本語教室に通うようになってから、少しずつ言葉を覚えていきました。中学校の部活動で友だちができると学校に行くことが楽しくなりました。



家計が苦しかったので、高校はアルバイトをしながら定時制高校に通うことにしました。

また、学費として、高等学校等就学支援金(※1)や奨学のための給付金(※2)を利用しています。その申請書類作成の際には、日本語ができない両親に対し、先生方は親切に書き方を教えてくれました。とてもありがたく思っています。

学校の授業で、日本語の説明で分からないことがあっても、NPO法人の方々から勉強を教えてもらえるのでとても助かっています。

母国に戻って建設関係の会社を作る夢があるので、実習科目は一生懸命に取り組んでいます。

<Nさん(男) 定時制高校3年生>

※1 高等学校等に通う所得等要件を満たす世帯の生徒に対して、授業料に充てるため、国が支援金を支給するもの。

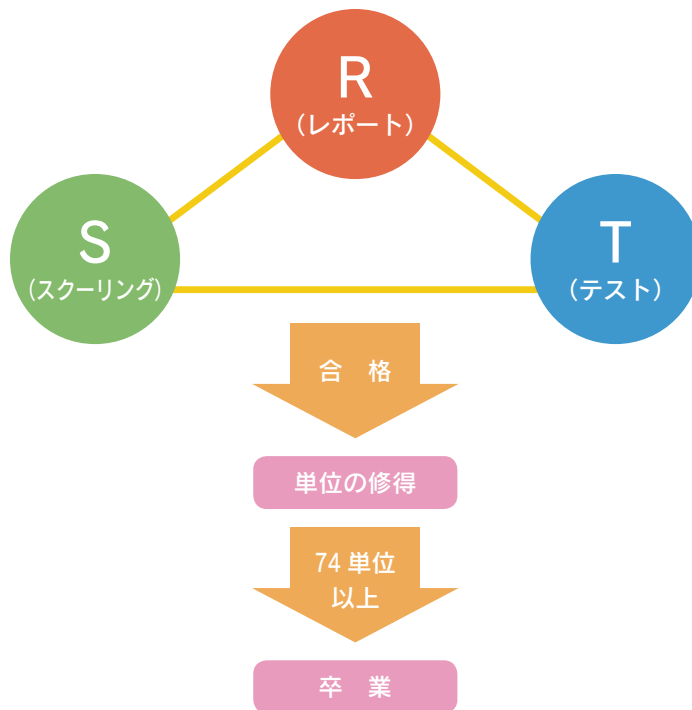
※2 高等学校等における授業料以外の教育費負担を軽減するため、一定の要件を満たす世帯の保護者等に対し、群馬県が給付金を給付するもの。

4 通信制課程（通信制高校）で学ぶ

自学自習が学習の基本の課程です。

毎日登校して授業を受けるわけではなく、学習書を使用して各教科を学びレポートを提出します。仕事やその他の事情で毎日通学することができない人のために設けられています。

修業年限は3年以上で、年齢・経験・学習動機・職業などの異なる生徒が学んでいます。卒業するためには、74単位以上の単位修得のほか、学校によっては特別活動への参加が必要となります。また、単位修得の3要件は、①レポート（学習課題）提出・合格、②スクーリング（面接指導）出席、③テスト（単位認定試験）合格です。



通信制には全日制や定時制と違った「学び方」があります。スクーリングやレポートで卒業を目指すのが一番の違いです。また、単位制なので他の高校を中途退学した人でも、編入学後、前籍校で修得した単位等を活かせる場合があります。

学校にもよりますが、行事や特別活動への参加も卒業の条件です。また、2学期制（前期と後期）の通信制高校では、秋入学・秋卒業もあります。

今までの高校のスタイルになじめなかった人も、新たな環境で卒業を目指してみませんか？



通信制高校教諭
Oさん

対
談

で学ぶ
全日制課程（全日制高校）

で学ぶ
定時制課程（定時制・フレックス高校）

で学ぶ
通信制課程（通信制高校）

試験合格を目指して学ぶ
高等学校卒業程度認定

資
料

【事例 10】

● 自分のペースで学べる、通信制高校を選択して良かった。

小さい頃から大勢で一緒に過ごすことに馴染めず、友だちと話をするのも苦手でした。だから小中学校時代は不登校となり、勉強も分からなくなっていました。そんな私が、中学3年の担任の先生の勧めで進学した高校は通信制高校でした。

入学後、両親と「学習の手引き」を見ながら受講科目を選択して申し込みました。必修科目はあるものの、好きな科目を選べたので新鮮な気持ちになりました。しかし、いざレポート作成という段階になると、中学校まで勉強をほとんどしていなかったこともあり、全く取り組むことができませんでした。しばらくすると、高校の先生からレポートの進捗具合について電話がありました。やる気が出ないと正直に答えたところ、「学校に来てみませんか？気軽に寄ってみてね」と優しく声を掛けてもらいました。

学校では、レポート作成の仕方だけではなく、学習の進め方や学校のサポートについても丁寧に説明してもらいました。レポートを一つ出すと教科担当の先生が添削をしてくれて、合格すると次の課題に取り組めること、不合格でもやり直しができること、課題内容で分からない点があれば学校の自習室で教えてもらえること、月2回のスクーリングがレポート作成に役立つということが分かりました。そして、前期と後期に行われる科目試験に合格すれば単位を修得できます。

入学当初に「自己管理・自己責任による自学自習が基本」と言われたことが、やっと理解できました。自分のペースで計画的に学習できる通信制高校を選択して良かったと思っています。

<Pさん(男) 18歳 高校生>

【事例 11】

● 修得単位を活かして通信制高校に編入学、「高卒」を目指しています。

以前は全日制高校に通っていましたが、友人関係に悩み、不登校を経て高校3年の時に退学しました。しばらくは、アルバイトに明け暮れる日々が続いていましたが、かつての同級生から高校卒業後の進学や就職の話を聞いているうちに、自分だけが取り残されているような気分になり、急にむなしくなりました。「やっぱり高校を卒業したい」と元の高校の先生に相談したところ、通信制高校への編入学を勧めてもらいました。通信制高校への入学が決まってから分かったことがあります。元の高校で修得した単位が通信制高校でも活かせることです。

私の場合、卒業に必要な単位数のうち4分の3以上を修得しているものとして認められました。卒業まで少し時間がかかりますが、アルバイトを続けながら「高卒」を目指す気持ちが湧いてきました。

<Qさん(女) 19歳 高校生>



「私立通信制高校・サポート校も選択肢のひとつ」

現在、通信制高校で学ぶ生徒は全国で19万人を超え、年々増加しています。その中で、14万人以上の生徒は、私立通信制高校に在籍して学んでいます。

私立通信制高校での学びは、自宅学習だけではなく、全日制高校のように毎日通学することができる「通学型スタイル」をとっている学校や、自宅にいながら「インターネットを活用して学ぶスタイル」の学校等、通信制課程の特長を最大限に活用し、自分の学び方・やりたいことに合わせた形で、勉強をすすめることができます。

私立通信制高校の中には、学習拠点としてサテライト施設を持ち、「学習支援」や「進路支援」、「日常生活のリズムをつくる支援」といったサポートを特徴としている学校もあります。

また、私立通信制高校では、転入学・編入学の受け入れを柔軟に対応している学校も多くあります。もちろん私立高校ですので、公立高校に比べると学費はかかりますが、「高等学校等就学支援金」なども受給することができます。

私たちは、そうした若者たちに多様な学び方を伝えるとともに、群馬県の教育振興に寄与するために群馬県私立通信制高校等連絡協議会を設置しました。

自分に合った学びを見つけるために、実際に学校を訪れて説明を受けることをお勧めします。

また、協議会ホームページ (<https://gunmatuushin.wixsite.com/home>) もご覧ください。



私立通信制高校教諭
Rさん

私立通信制高校では、留年という考え方はないので、その年度で単位を修得できなくても翌年に持ち越して勉強できます。また、通学スタイルを選択できますので自分に合ったスタイルを選択してください。

<通学スタイル>

- ・全日型 週5日登校
- ・自由選択型 週1～5日登校
- ・自宅学習型 年間4日～20日登校

週5日登校の時間割(例)

	月	火	水	木	金
9:40～10:20	国語	英語	数学	国語	情報
10:30～11:10	数学	国語	理科	英語	英語
11:20～12:00	英語	数学	公民	理科	数学
12:50～13:30	(個別指導)	理科	総合	(個別指導)	レポート作成
13:40～14:20	(部活)	(進路)	英語	(部活)	公民

週2日登校の時間割(例)

	月	火	水	木	金
12:30～13:10	国語	-	-	英語	-
13:20～14:00	公民	-	-	理科	-
14:10～14:50	情報	-	-	レポート作成	-
15:00～15:40	数学	-	-	総合	-

対談

で学ぶ
全日制課程(全日制高校)

で学ぶ
定時制課程(定時制・フレックスクラス高校)

で学ぶ
通信制課程(通信制高校)

で学ぶ
高等学校卒業程度認定試験合格を目指して学ぶ

資料

【事例 12】

● 全日制高校から転学。周りの人に支えられ、大学に進学しました。

中学校の部活動では県大会で活躍、文武両道の高校に進学しました。両親は有名大学への進学を望んでいたため、ちょっと背伸びをして学校を選びました。

結果、両立が続かないどころか勉強についていけなくなり、うつ病になってしまいました。

仕方なく、私立通信制高校に転学することにしました。

ところが、有名大学への進学を希望する両親への反発から、私は暴れ、部屋にひきこもるようになりました。

その後、心療内科のあるいくつかの病院に連れて行かれました。すると、お医者さんが母親に向かって「本人の意思を理解していますか？」と尋ねてくれました。そのことをきっかけに両親は大学進学のことをうさく言わなくなりました。

入学した通信制高校では、時折、気持ちが不安定になることもありましたが、サークル活動やボランティア活動に積極的に参加するように心掛けました。

また、将来どのような仕事に就けばよいのか、自分がどのような仕事に向いているのか分からなかったため、高校の先生に職場見学をお願いしました。見学先は福祉関係の職場でしたが、担当の方から、いろいろな役割や仕事があることを教えていただきました。

現在は、大学に進学し福祉の勉強に励んでいます。つらいこともたくさんあったけど、まわりの方々に支えられ、自分を取り戻すことができました。

< Sさん(女) 大学2年生 >



【事例 13】

● 児童養護施設で生活、不登校、転学・卒業後に就職しました。

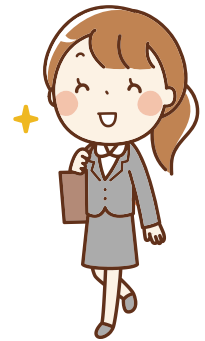
小学生の頃、父親からのDVで児童相談所に保護され、その後、両親が離婚して中学から児童養護施設(※1)で生活するようになりました。

スポーツが好きだったので部活動が盛んな高校を選びました。毎日、施設から遠くの学校まで通っていましたが、2年生の秋になってから、張り詰めていた気持ちがぷつんと切れてしまいました。

理由も分からず身体に力が入らなくなり、学校にすら行けなくなってしまいました。このまま退学すると施設を出て働かなくてはなりません。でもどうしたら良いか分からないで悩んでいました。

そんな時、児童養護施設の人が私立通信制高校に見学に連れて行ってくれました。ここであれば転学したいなと思いましたが、学費が高くて通い続けられるか心配でした。

すると通信制高校の先生が修学支援制度(P20参照)について調べてくれ、学費の



一部については、公的支援を受けられるようになりました。

また、学費を稼ぐために始めたアルバイト先の社長さんが保証人となって、その会社のアパートに入ることができました。

今は、高校を卒業して正式にその会社に就職して働いています。

学校の先生が転学のために動いてくれたこと、そして大人に見離されなかったことが、今の自分につながっているのだと思っています。

< Tさん(女) 会社員 >

※1 保護者のない子ども、虐待されている子どもなどを養護し、自立の援助などを行う児童福祉施設

【事例 14】

● 親身に寄り添ってくれた先生方とともに、自立を目指して。

息子は、自閉症スペクトラムと診断され、中学校3年間は情緒学級に在籍していました。言葉を発することが少ないだけではなく、反応が非常に遅く、こちらが何かを尋ねても30秒ほど経ってから返事をするような状態でした。

親としては、特別支援学校高等部を勧めていましたが、息子の「全日制高校で学びたい。」という意思を尊重し、心配ではありましたが私立通信制高校の全日型コースに進学しました。

高校入学当初は、先生方との意思疎通が難しく、他の学校への転学を考えたこともありました。

しかし、高校の先生方に親身になって寄り添っていただいた結果、息子も安心して先生方に接することができるようになりました。

おかげさまで、息子は「自分のことは自分でできる」段階まで成長させていただきました。

このたび、役所から精神保健福祉手帳（※2）を取得し、高校に通いながら就労に向けて努力しているところです。

< Uさん(男) 高校3年生の母 >

※2 一定の精神障害の状態にあることを認定して交付することにより、手帳の交付を受けた者に対し、各方面の協力により各種の支援策が講じられることを促進し、精神障害者の社会復帰の促進と自立と社会参加の促進を図ることを目的としたもの。

全日制高校・定時制高校・通信制高校、どの教育課程を卒業しても、同じ「高校卒業」です。どの高校を卒業したのかではなく、その時期に何をやってきたのかということの評価してもらえよう、まずは周囲の大人たちの認識が変わることを願っています。



私立通信制高校教諭
Vさん

5 高等学校卒業程度認定試験合格を目指して学ぶ

高等学校卒業程度認定試験（高卒認定試験）は、いろいろな理由で高校等を卒業していない人のために、「高校を卒業した人と同等以上の学力があるかどうか」を文部科学省が認定する試験です。

この試験に合格すると、大学・短大・専門学校の受験資格が得られるほか、就職や資格試験にも活用できます。

受験資格

16歳以上になる大学入学資格のない人
(高校、中等教育学校、高等専門学校、専修学校高等課程などを卒業していない人)
例えば、中卒の人、高校を中途退学した人、高校には在学しているが通学していない人
※ 18歳になる前に全ての科目に合格した場合は、18歳の誕生日から合格者になります。

試験科目

以下の必修科目と選択科目を合わせた8～10科目
必修科目：国語、数学、英語
選択科目：地理歴史（2科目）、公民（1または2科目）、理科（2または3科目）
※ 1回の試験で合格に必要な全ての科目に合格する必要はありません。
(合格科目を累積することができます。)

試験の免除

これまで学習してきた成果をもとに、試験科目を免除できる場合があります。詳しくは文部科学省のホームページを確認するか、電話でお問い合わせください。

試験の時期

試験は年2回、8月と11月に実施されます。出願受付や試験日、会場などの情報は文部科学省のホームページで確認してください。受験案内は4月、7月に文部科学省及び各都道府県教育委員会等で配布されます。

【事例 15】

● 高卒認定試験をきっかけに自分を取り戻した息子が、社会人に。

高校に進学した息子が6月を過ぎたあたりから、目に見えて元気がなくなっていくのが分かりました。食欲が無くなり、夜も眠れない様子で朝起きるのも辛そうでした。

数年後になって分かったのですが、入学直後は大学進学を目指していたので、勉強と部活動の両方を頑張っていたとのこと。ところが、夜、疲れて帰宅する頃には、毎日出される課題に取り組むだけで精一杯になり、徐々に気持ちが追い込まれていくようになっていったそうです。根が真面目な子だったので、きちんとできない自分を責めるようになっていたと思います。

9月になると学校を休むようになりました。そして、息子は部屋にひきこもるようになりました。本人が苦しんでいるのに親として何もできない、どうしたらよいのか分からない、どこに相談したらよいのかも分からない状態でした。

ある時、思い切って心療内科を一人で訪ね、息子のことを相談しました。先生には「ゆっくり休ませて、見守ってあげてください」と言われました。私自身、甘やかすこととの境界線が分からなくなっていました。

その後も出口が見えない、地獄のような毎日が続きました。でも、唯一の救いは息子との筆談でのやり取りが少しできていたことでした。そんな時「高卒認定試験を受けてみたら」と提案しました。すると「人が恐くて試験を受けに行けない」と弱々しい文字で書いてありました。関心があると思ったので、急いで願書を取り寄せました。外に証明写真も撮りに行けない状態だったので、出願時に別室での受験をお願いしました。

高校在籍時の修得単位がなかったので、全科目合格が必要でしたが、最初の試験は本人が得意としていた地理歴史2科目を受験しました。すると合格通知が届きました。これで自信が持てたのか、次の試験では3科目合格と、さらに合格科目を増やしました。

口もきけない、寝たままパソコン画面を眺め、自殺サイトを見て死ぬことばかり考えていた息子が、少しずつ自信を取り戻していく様子が分かりました。

高卒認定試験合格後、予備校に通い大学に進学することができました。今春、大学を卒業して県外企業に就職しました。時々かかってくる電話越しにひとり暮らしで頑張っている息子の姿を思い描いています。

<Wさん(男) 24歳会社員の母>

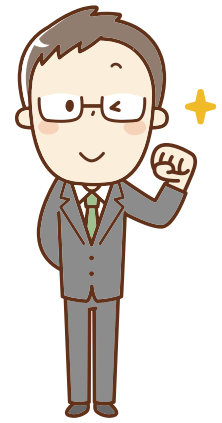
【事例 16】

● 不登校の娘。休学、退学を経て高卒認定試験に合格。

娘は、中学校時代からトップクラスの成績で、部活でも頑張り、全日制の進学校に決まった時には、両親ともに大学進学への期待が大きく膨らみました。入学直後の試験結果も良かったので担任の先生からも激励していただきました。

ところが、5月の連休明けから学校に行くことを渋るようになっていきました。私は心配になり、娘が不登校になり始めた頃から「不登校の親の会」に参加するようになりました。まずは本人の様子を見守ることが大事と言われていたのですが、正直、不安で仕方がありませんでした。その後も欠席が続き、10月になると進級を意識するようになりましたが、いつか学校に行ってくれるのではないかと思っていたので、3月末まで休学することにしました。

不登校になった娘は、昼食にスパゲティを作ったり、ギター演奏、ペットショップめぐり、工作など、自分の好き



なことをしていました。中学校時代の友人との SNS を遮断して友だちが全くいない状態でしたが、本人の生活リズムは安定していました。

勤務の都合で午後から出勤することが多かった私は、娘の様子を黙って見ていましたが、しばらくして「城めぐりスタンプラリー」への参加を提案すると一緒に行ってくれました。

休学の間、私立通信制や高卒認定試験に関する情報を集めるため、私はいろいろな相談機関を訪ねました。そして3月、本人と話し合って退学を決定しました。

その際、娘は、前から考えていたのか「高卒認定試験を受けてみたい」と言い出しました。過去問題を解いてみたら手応えを感じたようでした。すぐに受験手続きをして、8月、11月の2回で全科目に合格することができました。私は嬉しくなって、今まで相談にのっていただいた方々に合格報告の電話をかけました。まだ17歳なので、この1年間は予備校に通って大学受験を目指そうかと娘と話しています。

<Xさん(女)17歳の父>

地域における学びを通じたステップアップ支援促進事業

高校中退者、中学卒業後進路未決定者等は就職やキャリアアップにおいて不利な立場に置かれることが多く、「学び直したい」「資格を取りたい」と考える人たちが多く存在します。

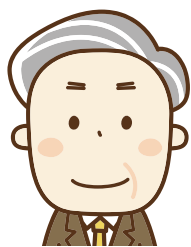
このような方々が、高等学校卒業程度の学力を身に付けられるよう学習相談及び学習支援を行っています。

学習相談

高校中退者、中学卒業後進路未決定者やその保護者等を対象として、勉強方法や高等学校卒業程度認定試験等の学習に関する相談に教員OB等が応じます。

学習支援

高校中退者、中学卒業後進路未決定者を対象として、高等学校卒業程度の学力を身に付けるための学習（主に自習）を教員OBや大学生が支援します。高等学校卒業程度認定試験の全科目に対応します。



県青少年育成事業団
学習相談員 Yさん

本事業を経て高卒認定試験にチャレンジした方のうち、1回で合格した方もいますが、2回、3回と挑戦して合格した方もいます。いずれにしても本人が決めて受験し、1科目でも2科目でも合格することで学習することへの喜びを感じ取っているようです。

一度は挫折し悩みながらも高卒認定試験にたどり着き、その後の進路を定め、目標を持って努力している方を応援しています。

詳しくは、027-234-1131（県青少年育成事業団）までお問い合わせください。

6 資料

◆進む道がわからなくて迷っているあなたへ

「中卒後進路未決定者・高校中退者を支援しています」

群馬県子ども・若者支援協議会では、社会生活を円滑に営むうえで困難な状況にある子ども・若者の自立を支援するため、国や県のさまざまな相談・支援機関が連携しています。

自分の進む道を自分で決められるように、私たちが寄り添い、応援します。

ご相談はこちらへ  **子ども・若者支援協議会事務局**



群馬県生活こども部 児童福祉・青少年課 青少年育成係
〒371-8570 前橋市大手町 1-1-1 電話 027-226-2393
E-mail kowaka-shien@pref.gunma.lg.jp
メールマガジン <https://www.pref.gunma.jp/03/bv0100019.html>

◆高校生等を対象とした修学支援制度について

群馬県では、学ぶ意欲のある生徒が、経済的理由で進学・修学を断念することのないよう、奨学金や貸付金などさまざまな支援制度を用意しています。

詳しくは、県ホームページをご覧ください。

<https://www.pref.gunma.jp/03/x0810002.html>



◆各種相談窓口

群馬県総合教育センター 子ども教育相談室

「子ども教育・子育て相談」 ☎ 0270-26-9200

乳幼児から高校生までの教育や子育てに関する相談をお受けします。

月曜日～金曜日 (9:00～17:00)

第2・第4土曜日 (9:00～15:00) ※祝日・年末年始は除く



「24時間子供SOSダイヤル」 ☎ 0120-0-78310

子どものSOS全般に悩む、ご本人や保護者等の相談をお受けします。

24時間対応・通話料無料

その他の相談窓口

「群馬いのちの電話」

☎ 027-221-0783 【毎日 9:00～24:00 第2・4金曜日は24時間】

☎ 0120-783-556 (フリーダイヤル) 【毎月10日 8:00～24時間】

「どんなことでも」利用できる相談電話です。あなたがつらいとき、近くにいます。



「子どもの人権110番」(前橋地方法務局)

☎ 0120-007-110 (フリーダイヤル) 【平日 8:30～17:15】

いじめを受けて学校に行きたくない。親から虐待されている。

24時間対応・通話料無料



対
談

で学
ぶ 全
日
制
課
程
(
全
日
制
高
校
)

で学
ぶ 定
時
制
課
程
(
定
時
制
・
フ
レ
ク
ス
高
校
)

で学
ぶ 通
信
制
課
程
(
通
信
制
高
校
)

高
等
学
校
卒
業
程
度
認
定

試
験
合
格
を
目
指
し
て
学
ぶ

資
料

群馬県子ども・若者支援協議会

〒371-8570 前橋市大手町 1-1-1 (群馬県庁 12 階南フロア)

群馬県生活子ども部 児童福祉・青少年課内

E-mail : kowaka-shien@pref.gunma.lg.jp

TEL : 027-226-2393 FAX : 027-223-6526

ぐんまスマイルライフ URL : <https://smilelife.pref.gunma.jp/>

令和2年3月発行