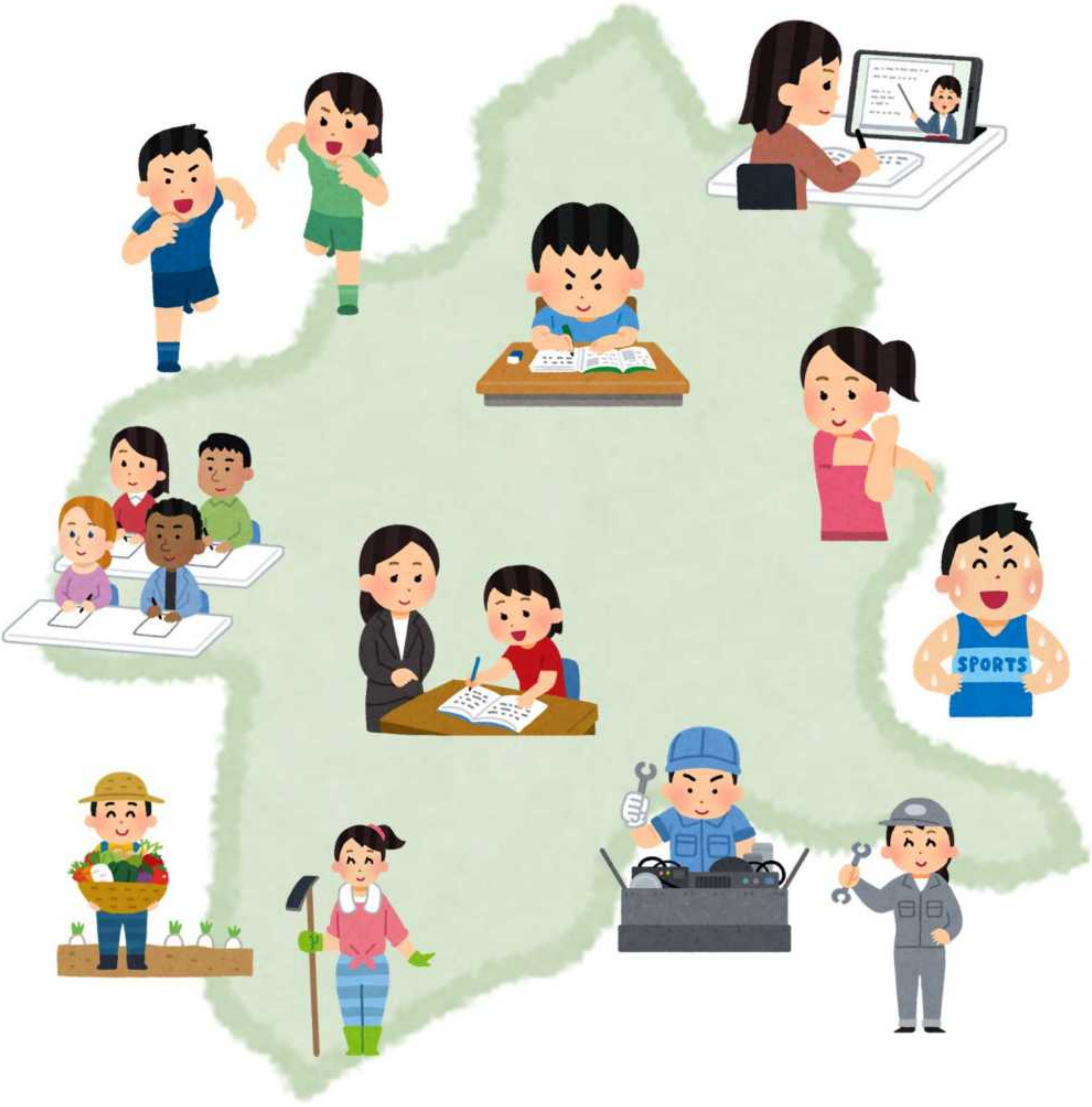
子ども・若者の自立支援ガイド（支援者・当事者の皆さんへ）

学校に行きにくさを感じている
中学生・高校生へ
（進路選択の支援）

～　自分に合った道へ進んでいい！　～



群馬県子ども・若者支援協議会

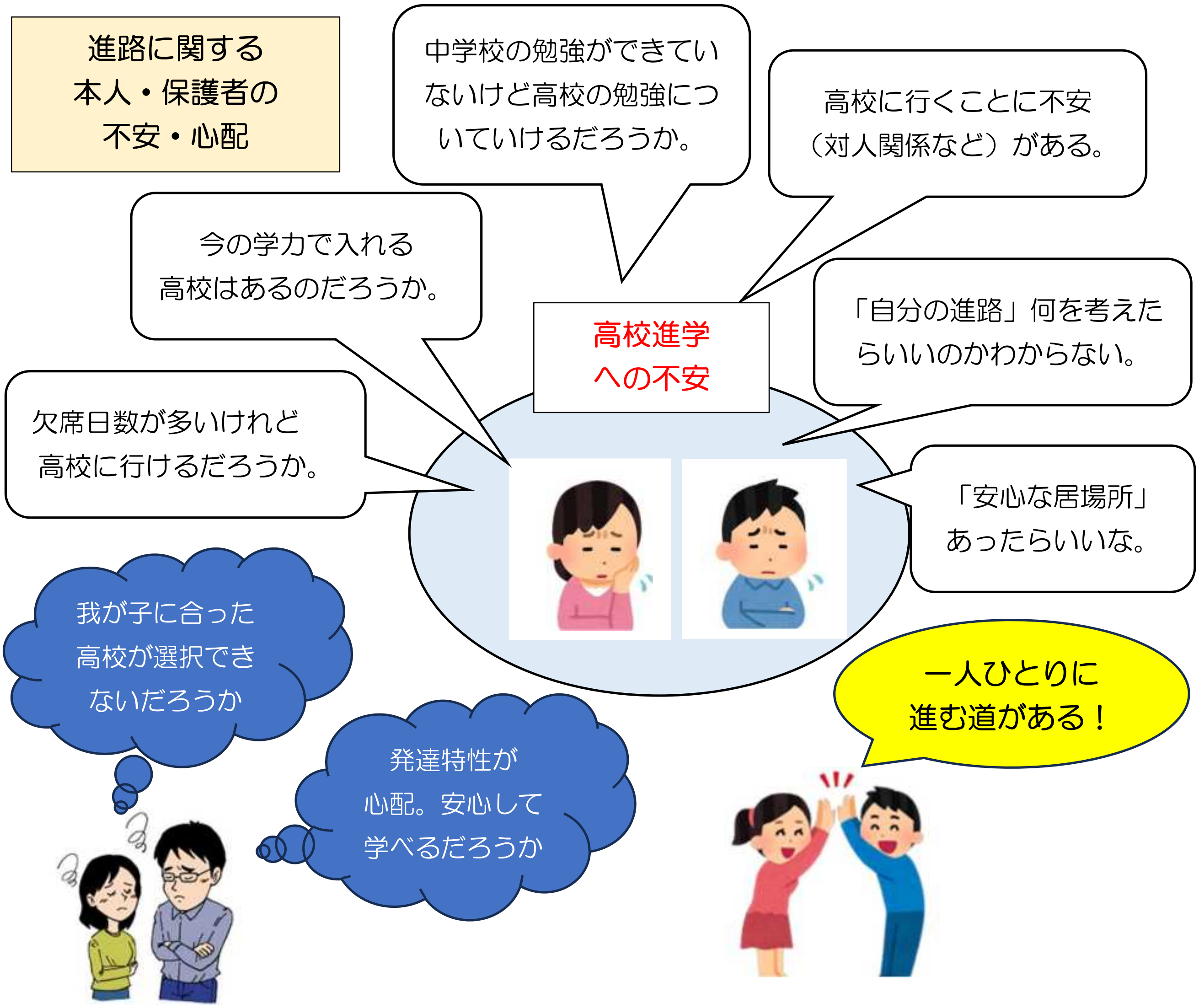
学校に行きにくさを感じている中学生・高校生の進路選択

近年、さまざまな理由で学校に行きにくさを感じている子どもたちが増え続けています。

令和６年度(2024年度)に県内の中学・高校で年間３０日以上欠席した中学生は 2,997 人、高校生 1,277 人でした。また、高校進学後に中途退学した生徒は 789 人で、その理由のうち、「学校生活・学業不適応」と「進路変更」で全体の７割を占めていました。

思春期の中高生は心と体が大きく成長する大人への過渡期にいます。自分に自信を持てず、対人関係で悩み・傷つきやすく、精神的に不安定になったりします。学校を休むようになるきっかけには個人差がありますが、義務教育修了を迎える中学生・保護者にとっては、高校進学への期待や希望が膨らむ一方で、高校入試に対する大きな不安を感じています。なかには高校入学後に欠席が続いてしまう生徒もいて、結果として進路変更を余儀なくされる場合もあります。

この支援ガイドでは、学校に行きにくさを感じた経験者や支援者の声を通して、不安・心配に向き合う視点や多様な学びの選択肢があること紹介しながら、「自分に合った道に進めばいい！一人ひとりの進む道がある」ことを伝えています。



もくじ

１　学校に行きにくさを感じていた時　１～５頁

（１）中学校を休んでいる時の気持ち

（２）高校を休んでいる時の気持ち

（３）あなたの相談先

２　不安・心配に向き合う視点　６～１０頁

（１）学校を休んでいる時の不安や心配

（２）当事者の不安や心配に寄り添う支援

３　自分に合った高校に進む　１１～１６頁

（１）情報を集めてよく考える

（２）県内高校の多様な学びの環境

４　私が選択した高校生活　１７～２４頁

（１）今の高校生活に満足している理由

（２）通信制高校生たちの声

５　資料編　【支援機関連絡先一覧】　２５～２８頁

　このガイドでは、当事者に配慮した表現に努めましたが、引用統計や寄稿者の表記で「不登校」の個所があります。

　一人ひとりの生き方を尊重する考え方で編集しているので御理解をお願いします。

UniPath（ユニパス）について

　長期間学校に通えない子供たちの中には、教育支援センターやオンライン3D メタバース「つなサポ」、フリースクールなど、一人ひとりのニーズに応じた多様な学びを選ぶ子もいます。その一方で、「不登校」の「不」という言葉には、どうしてもネガティブな印象をもってしまう人もいます。

　こうしたことから、群馬県では、子どもたち一人ひとりの背景を理解し、多様性を尊重するような前向きな言葉を使っていきたいと考えました。そこで、群馬県では「不登校」を独自で言い換え、「UniPath（ユニパス）」と表現します。混乱を防ぐため、国の調査等では「不登校」の表現を使う場合もありますが、可能な限り「UniPath（ユニパス）」で表現したいと考えています。

　この「UniPath（ユニパス）」は、「ユニーク」などで使われる「ユニ」と「道」を意味する「パス」をつなげた言葉で、「一人ひとりの道」を意味しています。そして、「一人ひとりがそれぞれの思い描く道を歩んでいいんだ」と、子どもたちに自らの状況を肯定的に捉えて欲しいという想いが込められています。

　今後、群馬県としては、県が作成する資料等において「UniPath（ユニパス）」という表現を用いながら、こうした考え方や思いを丁寧にお伝えしていければと考えております。

　群馬県では、この「UniPath（ユニパス）」という言葉を用いることで、すべての子どもたちの可能性や未来への希望を伝えていきたいと思います。 単に言葉を変更すればよいというのではなく、「UniPath（ユニパス）」という言葉の響きの力を借りて、「学校に通えないことは悪いことではない」「一人一人にあった多様な生き方や学びを大切にする」という理念を広めていきたいと考えています。

1　学校に行きにくさを感じていた時

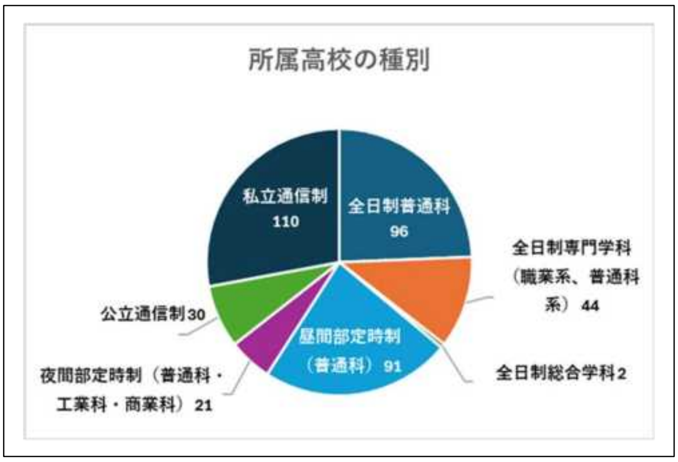
　学校を休んでいる間の不安や心配の心の状態、高校進学や進路変更への対応、現在の高校生活などについて、Web アンケートで調査しました。

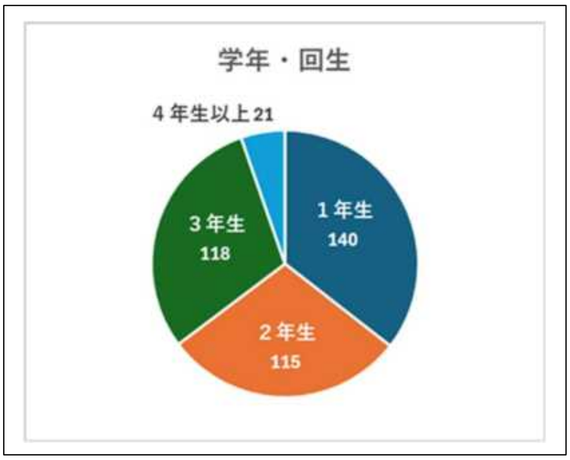
　回答した高校生の６割（270 名）に長期欠席の経験があり、中学１・２年生の頃に多くみられました。

■アンケート調査の概要

【調査期間】　令和７年１０月１日（水）～10 月３１日（金）まで

【調査対象】　公・私立高校、通信制高校など１０校の生徒、任意の回答者は４４７名。





【保護者の調査】親の会、フリースクール、支援団体などを通じて協力を呼びかけた。

　　　　　　　回答者 91 名（母 84、父 4、その他 3）

（１）中学校を休んでいる時の気持ち

①　【本人】　高校進学について、どのように感じていたか

　学校を休んでいる中学生にとっては、高校進学に対する不安が大きいことがわかります。特に高校入試に関連して、欠席日数や学力、高校での人間関係づくりへの不安を挙げています。「進路で何を考えたらいいのか分からない。」「考える気力が湧かない。」と回答する生徒もいました。

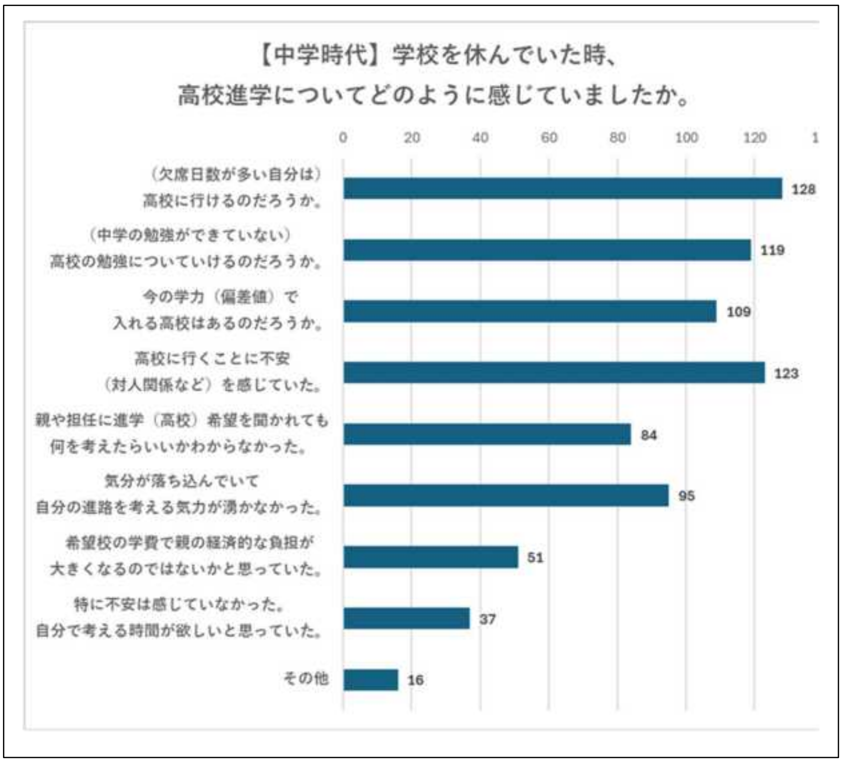
<本人の声>

・２年生になってから高校に行きたいという思いが湧いてきた。

・自分だけ家族の中で落ちこぼれになるんじゃないかと考えたことがある。

・高校について考えることを、もう手遅れで意味がないと思っていた。

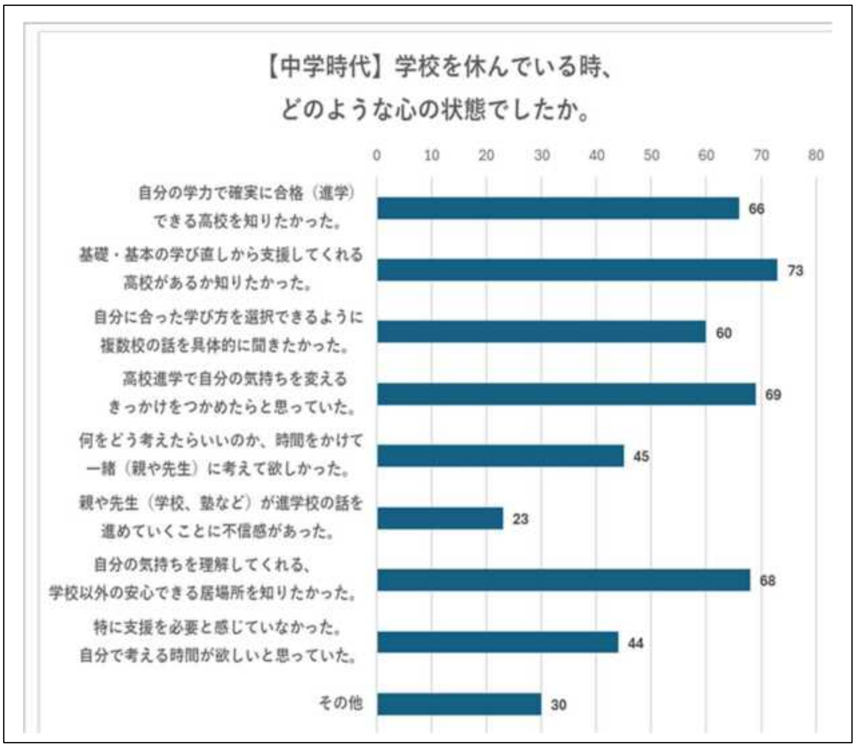
・将来的になんとかしなければと思っていた。親に心配かけないためにも、少し抵抗を感じつつ（高校に）入りたいと感じた。中学校よりそっちの方が人生を変えられるという考えが浮かんだ。



② 【本人】 学校を休んでいる時の心の状態

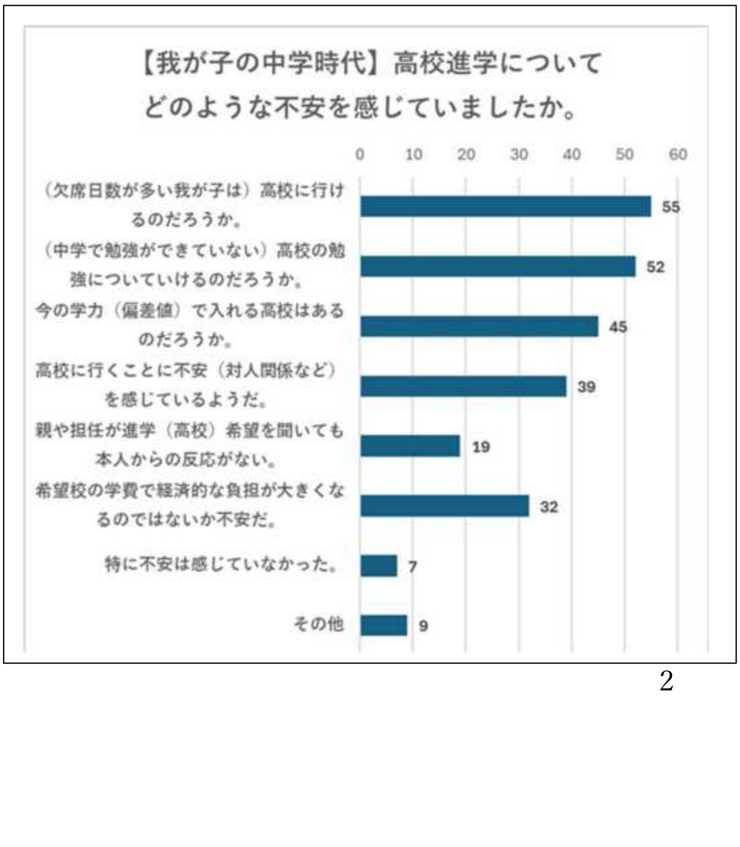
学校を休んでいたことで学習が遅れて、自分の学力に対する不安が大きいことがわかります。「合格できる高校はあるのか。」「基礎・基本から教えてもらえるのか。」といった学力不足の不安や、「自分に合った学び方ができる高校の話を聞きたかった。」という情報不足の不安がありました。

また、「高校進学で休みがちだった自分を変えるきっかけにしたい。」という声や「自分の気持ちを理解してくれる学校以外の居場所を知りたかった。」という声がありました。親や先生に対して、「進路で時間をかけて一緒に考えて欲しかった。」という声がある一方で、勝手に話を進めていくことへの不信感もありました。本人の気持ちや考えをしっかりと受け止めながら、適切に情報を提供することが必要です。



＜本人の声＞
・毎日自分の人生に先なんてないと思い、高校も就職も完全に諦めていました。今後についてどう考えればいいか、どうしてもわからなかったです。
・学校には行きたい気持ちはあったけれど居場所がなく、孤独感を感じていました。今の状態から高校で生活していけるのか不安がありました。
・進学のことなど考えられる状態ではなかったです。相談するなら不登校経験者の年齢が近い人がいいと思っていましたが近くにいなかったし、支援も受けられなかったです。

③【保護者】 高校進学についての不安



子どもの欠席日数の多さや学力不足から、高校入試への影響を心配する方が半数以上いました。高校入学後の人間関係にも不安を感じている方も４割いました。

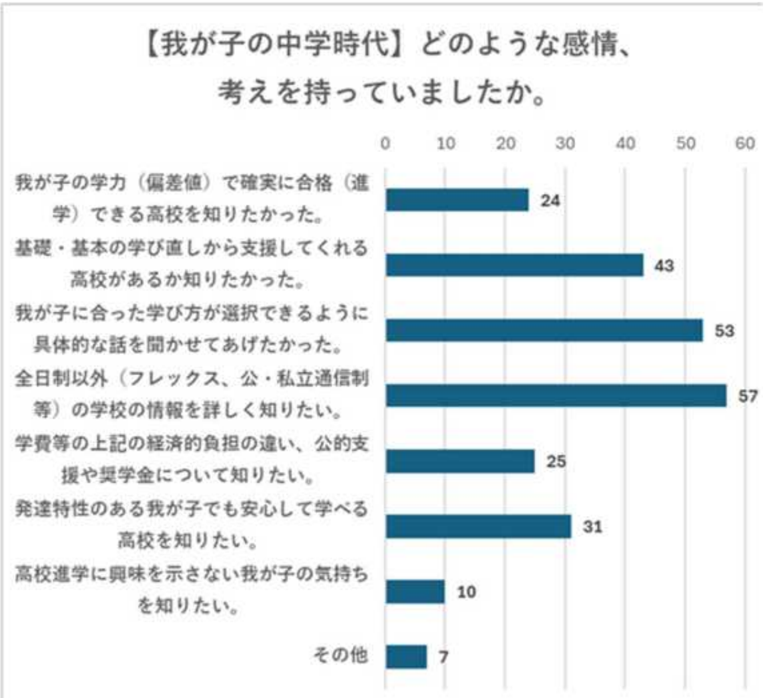
また、希望校の学費の高さと家計への負担を心配している方が３割以上いました。

＜保護者の声＞
・全日制も、学習障害に対応した環境はどこも用意できないと言われ、進学は、あきらめていました。
・社会に受け入れてもらえない。本人は苦しさを誰にも言えない。親もわかってあげられなくて、苦しくて、本当に辛いと感じていました。

④　【保護者】　子どもが休んでいる時の感情、考え

全日制の他、フレックスや通信制等、高校の多様な学び方の情報を知りたいと答える方が半数以上ありました。「学力不足でも進学できるのか。」「基礎・基本の学習支援があるのか。」など、具体的な高校の情報を求める声もありました。

また、発達特性が安心して学べる高校の情報や学費等に関する情報を希望する声もありました。



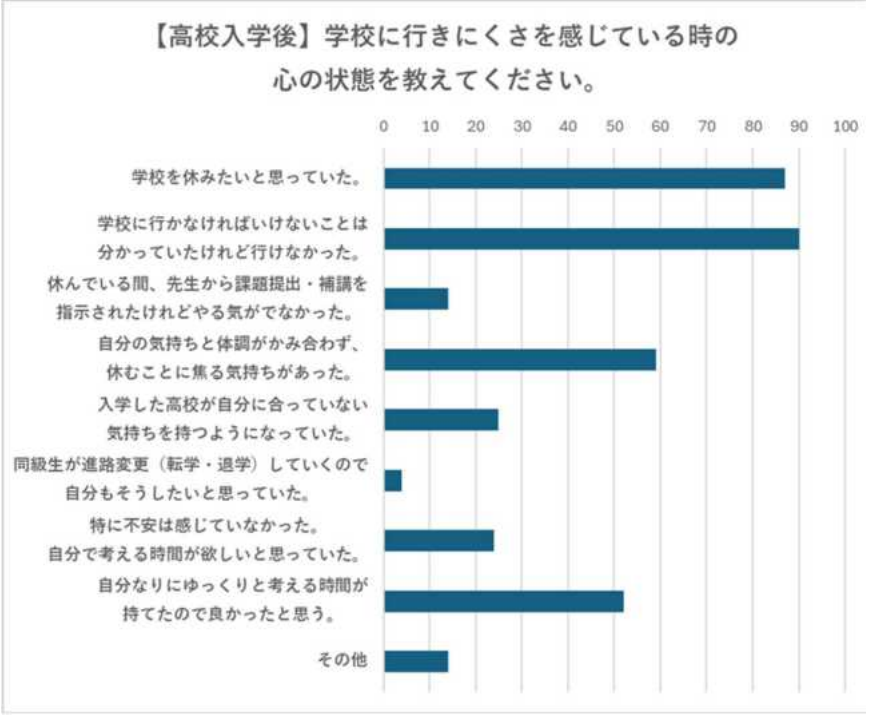
【支援ガイドの情報①】
　多様な学び方ができる学校の様子や高校の選択肢を紹介しています。また、県立高校における「通級指導」について解説しています。

（2）高校を休んでいる時の気持ち

①　【本人】学校に行きにくさを感じている時の心の状態

「学校を休みたいと思っていた。」「行かなければいけないと分かっていても行けなかった。」「気持ちと体調がかみ合わず休んでしまった。」など、不安や焦りを感じている生徒がいました。

また、学校を休むことで「自分に向き合える時間ができた。」と考える生徒もいました。



【本人の声】
- 自分で考える時間が欲しいと感じていました。
- 校内・校外で安心して過ごせる居場所があればいいと感じていました。
- 担任以外に相談する相手が分からないでいました。
- 入学した学校に魅力を感じなくなりました。
- 休むことに対する不安（単位取得など）で焦りました。
- 生きる気力をなくしていて全てがどうでもいいと思っていました。
- 相談しても解決することなのか、相談してもいいことなのかわからず、中々相談できないでいました。

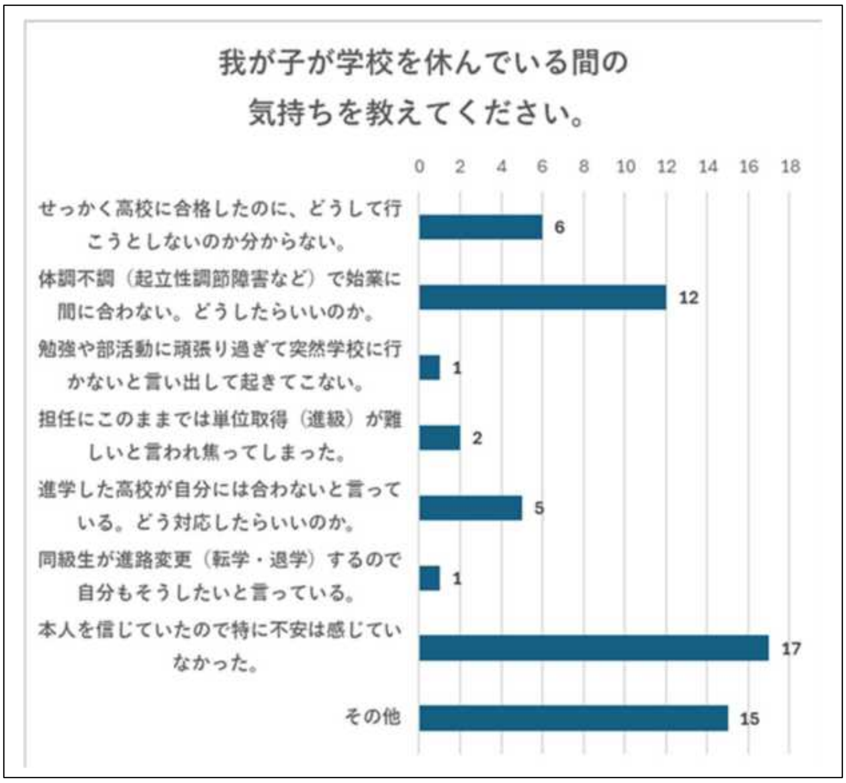
　支援者には、当事者の不安・心配な気持ちを受け止めて、安心して話せるような雰囲気づくりに配慮していくことが求められます。

② 【保護者】 子どもが学校を休んでいる時の気持ち

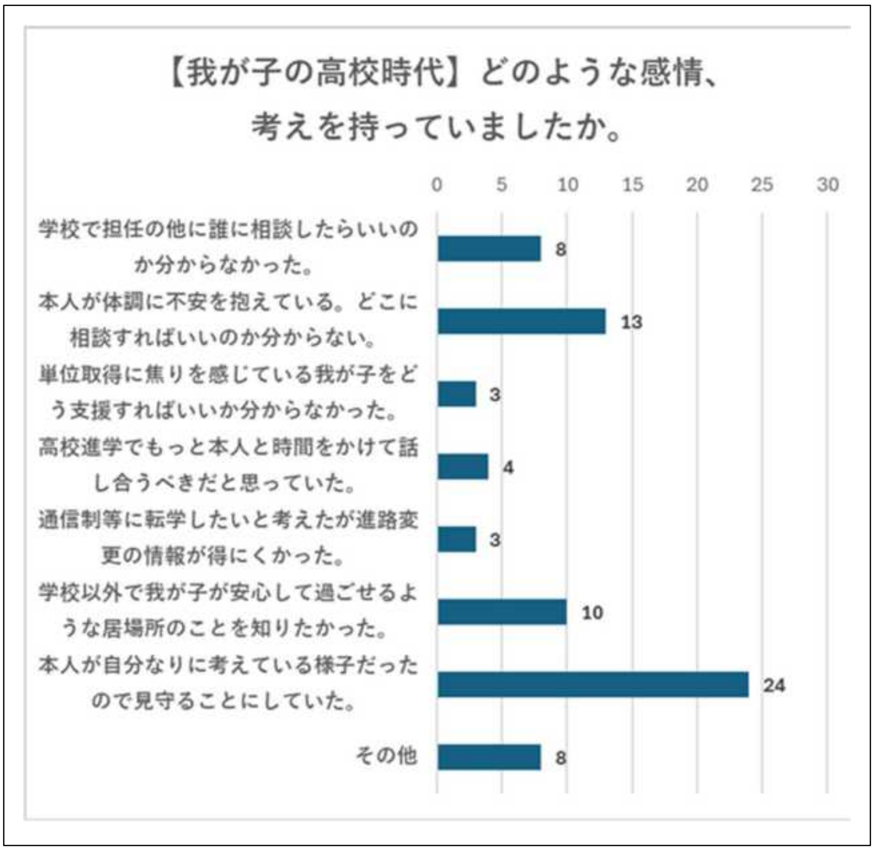
中学時代の高校進学の不安とは異なり、「本人を信じていたので特に不安を感じていなかった」と回答した方が約２割いました。

子どもが起立性調節障害など体調の不安を抱えていることから、始業時刻に遅れることを心配する声もありました。

＜保護者の声＞
・入学２年目で疲れたと言い出しているが、どうすれば高校に気持ちが向くのかわからなくて困っています。
・通信制高校のフレックスコースにしたが、なかなか登校しなくて不安でした。本人は勉強をほとんどしていなかったので、進級できるかも不安でした。



③ 【保護者】どのような感情、考えを持っていましたか。



「本人なりに頑張っている様子だったので見守ることにしました。」と回答した方が最も多くいました。

一方で、子どものことで相談先を探し求める方、子どもが安心して過ごせるような居場所の情報を求める声もありました。

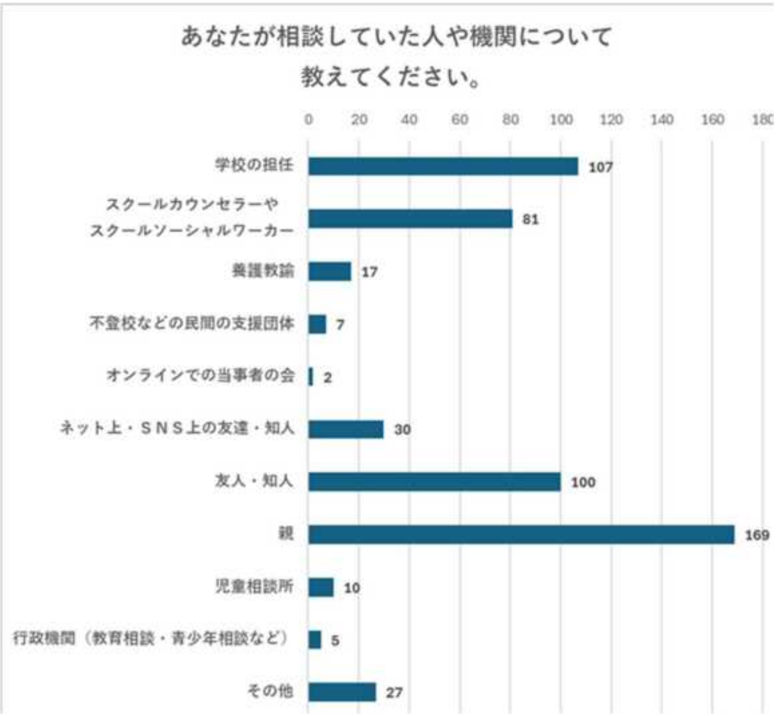
＜保護者の声＞
・全日制の高校でも障害に対応した環境があれば、自宅近くの学校に自力で通えました。でも現在は、県外の通信制なので、月に一度、朝５時に起きて、車、新幹線を使い登校しています。
・普通に高校に通い、部活動や友人関係を楽しんで欲しいと思います。
・通学型の通信制高校を選択しました。先生方がとても親切だった為、安心して通学させることができました。

（３）あなたの相談先等

①　相談していた人や機関

本人の相談相手は、親が最も多く４割を占めていました。友人や知人、学校の担任やSC・SSW も重要な相談相手になっていました。

保護者は、担任や SC・SSW、友人や知人、自分の親のほか、通級指導教室の先輩ママや先生、精神科医と心理士、発達外来の主治医、中学時代の担任、小学校の養護教諭、塾の先生、経験者の先輩や友人など、様々な方に相談していました。

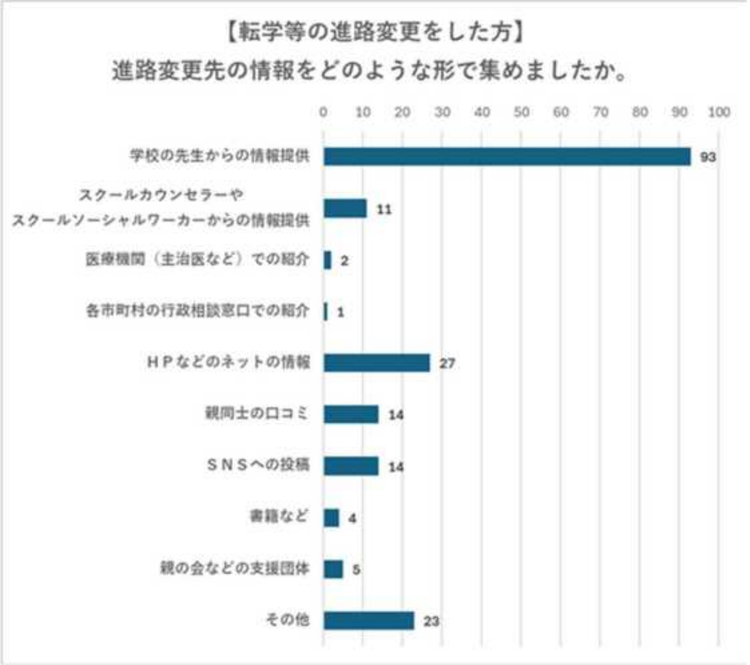


【支援ガイドの情報②】
本人の不安・心配に寄り添う支援について専門家が解説しています。子どもへの理解が進むことで、親子関係が改善し、家庭内が安定していく視点についても紹介しています。

②　【転学等の進路変更】情報の入手方法

本人の進路情報の入手先は担任から最も多く、HP や友人からの情報、親同士の口コミ情報なども挙げていました。学校等の支援から離れていると、情報不足の不安が広がることが推測されます。

＜保護者の声＞
・通信制高校は色々あるのでオープンキャンパスや説明会などの参加、質問することは必須だと感じました。
・子どもと高校を一緒に調べて、見学して、よく話し合って決めました。

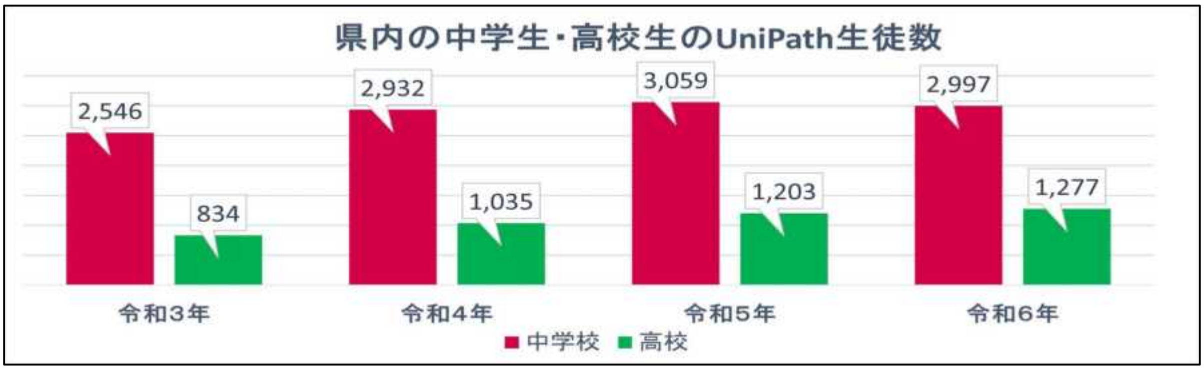


【支援ガイドの情報③】
不登校経験のある高校生たちが、進学した通信制高校での学校生活の様子を語っています。
また、「広域通信制高校（私立通信制）のことを知りたい（Q&A）」を特集で紹介しています。

【アンケート結果の詳細は県HPをご覧ください】
学校に行きにくさを感じた経験のある高校生、保護者へのアンケート
URL：https://www.pref.gunma.jp/page/737631.html

2　不安・心配に向き合う視点

県内の中学校、高校ではUniPath（不登校）の生徒数が年々増え続けています。学校を休んでいる間、不安・心配にどのように向き合えばいいのか、その為にどうすればいいのでしょうか。



（1） 学校を休んでいる時の不安や心配【経験者の声】

本人には自分の抱えている不安や心配を誰かに相談することを勧めています。保護者には子どもの気持ちを受け止めて欲しいと訴えています。

【本人の声】

・周りの人たちより遅れていて焦る気持ちがあると思いますが、その時こそ落ち着いてよく先生と話したりして周りを頼ったりしてみるのもいいと思います。（私立通信制２年生）

・学校に行けなくなる原因はそれぞれで異なると思うので、それぞれの環境や状況に合った対応で時間をかけてほしいです。（昼間部定時制普通科３年生）

・学校に行けていない自分に自己嫌悪に陥ってしまったり、自信がなくなってしまうことが多々あると思います。でも、生きていれば案外人生は何とかなります！楽観的と思われるかもしれませんが、自分はそういう人に救われました。親御さんの責任でもないです。人一倍真面目な子ほど、0か100で、少し手を抜くということができなくなってしまうものです。（全日制普通科２年生）

保護者からは、親自身も不安や心配を和らげるための相談を勧めています。自分自身が気持ちの変化に気づいた経験も語っています。

【保護者の声】

・１人で抱え込まず、支援者、同士に話すことで心の整理や進み方がわかってきます。家の恥と思わず、話せる人を見つけてください。私は親の会に救われました。

・不登校になったときには進学と授業についていけなくなるという不安はありましたが、焦っても余計行けなくなっていたように思います。子どもは週１のスクールカウンセラーの先生と話すために１時間だけ通ったりしました。それでも良いと思って生活リズムを崩さないように気を付けました。担任の先生とスクールカウンセラーの先生のおかげで高校進学も考えて決められました。

・毎日学校に行って勉強して部活をやるのが正解で、不登校で相談室登校するのが間違いみたいな考え方でいたので子どもの負担になっていたと思う。子どものやりたいようにやらせるようになってから人と比べなくなったので親も子も前向きになれた。

（２） 当事者の不安や心配に寄り添う支援

本人や保護者に対する支援について、専門家の視点から話をしていただきました。

① 思春期における本人の自己肯定感を高める支援とは

共愛学園前橋国際大学短期大学部　教授　上原篤彦氏
（臨床発達心理士・公認心理士　共愛学園こども園　教育相談・発達支援アドバイザー）

学校に生きにくさを感じているこどもたちに関わっていて感じることは、その中の多くのこどもたちが自分に自信が持てず自己肯定感が低いということです。

自己肯定感の意味は、文字通り「自分を肯定的に感じること」です。
自己肯定感が低いことが、自分自身の内側に向かうと登校しぶりや不登校という状態になります。そして、外側に向かうと他への不満や攻撃的な状態になります。

この状態を変えていくためには、自己肯定感を育んでいくことが必要になります。

人一倍敏感なこどもを、エイレン・N・アーロン博士が HSC（Highly Sensitive Child）とその子たちの理解や支援について提唱しています。その子たちへの関わり方について、子育てカウンセラーで心療内科医の明橋大二先生が著書「HSC の子育てハッピーアドバイス」に書いていらっしゃいます。

いろいろな研修や講演で頼まれることがありますが、HSC に関するお話をするときは明橋先生の著書を参考にさせていただくことがあります。

■　幸せな人生の土台は自己肯定感

自己肯定感の大切さは HSC に限らず、すべてのこどもに言えることであり、こどもに関わる人たちも大切なこととして理解していなければいけないと考えています。

ここが難しいところではありますが、「自己肯定感は、自分のいいところも悪いところも受け入れられて育つもの」ということが大切です。「受け入れられて」ということです。「自分自身に受け入れられる」「支援者に受け入れられる」ということです。そうなることで少しずつ変化が出てきます。

明橋先生の著書の中で「人一倍敏感な子の自己肯定感を育む大切な１０のこと」を説明されていますが、このことは、HSC に限らずすべての子どもに対して大切であると考えています。具体的には以下のようなことです。

① 人が気づいていないようなことに気が付きます。「気のせいじゃない」「嘘言わないの」などの言葉には敏感に察知、反応します。「こどもを信じてください。」
② 強い不安、パニックをおこすこともあります。そんな時は、抱きしめ「大丈夫・・」と言ってあげてください。
③ 不快な思い、不安な気持ちを否定せず共感してあげてください。
④ 強い感情に圧倒され・暴れたり・攻撃的になったりすることがあります。その時の気持ちを言葉にして返すようにします。「思うようにならなくて嫌だったんだね、ゆっくりすれば大丈夫だよ」
⑤ いやだった気持ちをワーと言って吐き出させてあげてください。「なんでも言っていんだよ」
⑥ 失敗体験に弱いところがあります目標に向かっての過程をスモールステップ化し、成功体験を積み重ねられるようにしてください。例えば、朝起きて学校に行くまで、決められた時間に起きられたことから始める。

⑦　行くだけ行って嫌だったら戻っていいんだよなど「心の安全基地を作っておく」ことが大切です。

⑧　育てるときの大原則。嫌だ・怖いなどの言葉を否定することなく「嫌なんだね」と対応したり、確認の時間をとり「待って」と言える余裕をとったりするなどその子のペースを尊重してください。

⑨　ときには様子を見ながら少し背中を押してみてあげてください。

⑩　他人と比べられるとプレッシャーを感じます。他人と比べるより自分のゴールを目指すことを伝えます。

苦手なことがあっても自分は自分です。自分に自信を持つこと、自己評価、自己肯定感を下げないことが大切です。しかし、自己肯定感を育むことに対してマイナスになってしまうこともあります。どのような時にそうなってしまうのかを理解しておくことも大切です。

■　自信をなくしてしまう主な３つの原因

その３つとは、「学校等生活環境の変化」、「人間関係の変化」、「大きな失敗をしてしまうこと」です。

このうちの「学校等生活環境の変化」と「人間関係の変化」は、次の学年に進級したり、小学校から中学校に進学したりすることで間違えなく起こってくることです。そして、そのような状況ではちょっとした、小さな失敗も大きく感じてしまうので自信を無くしてしまう可能性が高い時期でもあります。

それではどうすれば自信をもてるのか、自分に自信をもって、自己肯定感を高めていけるのかということですが、以下のような具体的な方法が考えられます。

①　ほめられたことをノートにまとめる。

②　簡単にできる成功体験を積む。

③　姿勢（物事への取り組み方）を改善する。例えば、今日の社会科の授業では必ず発言しようというような前回の取り組みよりちょっと積極的に取り組んでみるというようなことで良いと思います。

④　すべての物事に感謝の気持ちを持つ。

このことがどうして自己肯定感を高めるかということですが、感謝というのは相手に対するプラスの感情です。「ありがとう」という気持ちを持つことで、相手に対する否定的な感情、マイナスの感情が減少します。マイナス感情が減少することで自己肯定感が高まるのと、「ありがとう」と相手に伝えることで、当然相手の自己肯定感が高まります。相手も同じようにプラスの感情で接してきてくれるので、そのことによって自己肯定感が高まっていくというような相乗効果があるのでとても大切です。

「自己肯定感育んでいくこと」は簡単なことではありませんが、今の自分のことを苦手なことも含めて受け入れ、周りに関わっていけば、少しずつ何かが動き出していきます。また、「今のあなたでいいんだよ」と共感して寄り添っていくことが、支援者としてとても大切なことであることを理解していただきたいと思っています。

【専門医のアドバイス】

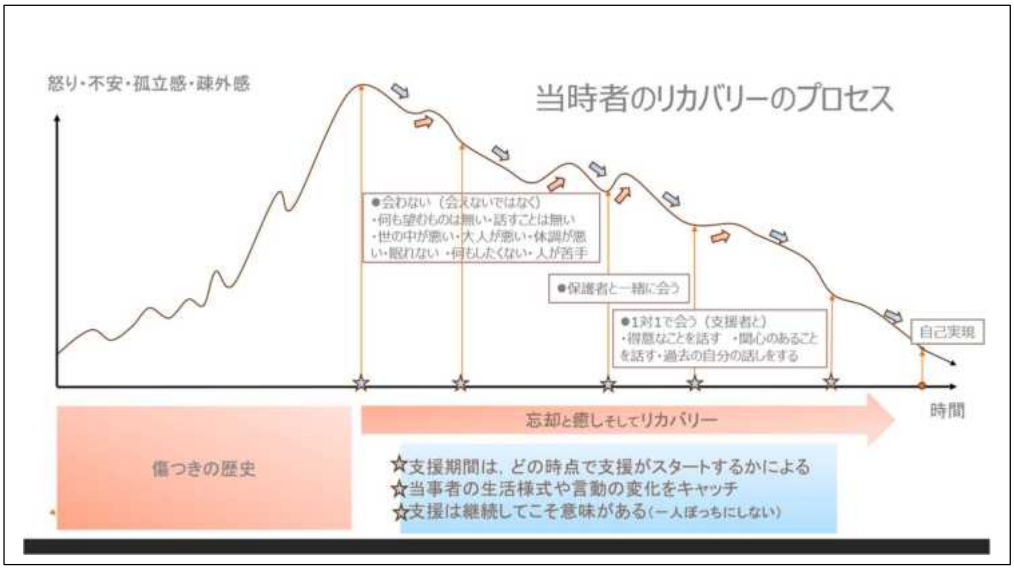
「不登校状態の子どもたちに出会って考えること」　みどりクリニック院長　鈴木基司氏

https://www.pref.gunma.jp/uploaded/attachment/656827.pdf

県内の医療機関相談先	群馬県統合型医療情報システム	精神科医療機関	発達障害に関する医療機関

②　本人に寄り添いながら「自ら動き出す」を支援する

群馬県の「高校中退者等支援事業」では、ひきこもり状態の当事者に訪問支援員（委託先：NPO 法人カウンセリング＆コミュニケーション・ミュー）を派遣しています。怒りや不安、孤立感・孤独感などで傷つき、心を閉ざしてしまっている本人に伴走しながら支援しています。



NPO 法人カウンセリング＆コミュニケーション・ミュー　代表　山本　泉氏

当事者が実際に行動を起こすのは、最終的には「自分でやってみよう」と思えたときです。外から無理に動かすのではなく、その人の中にやる気が生まれることが大切です。そのため、当事者の行動に至るまでの「準備の段階」を丁寧に支える必要があります。傷ついた歴史の忘却と癒しのための時間です。

まずは、当事者が安心して話せる関係をつくり、不安や不信感を減らしていきます。次に、日常生活の中で小さな「行動のきっかけ」を用意し、少しでも動けたときには必ずその行動を「承認」します。この「きっかけづくり」と「承認」を続けることで、当事者には「やってみたい」「もしかしたらできるかも」という気持ちが少しずつリカバリーし、主体的な行動につながります。ただ見守るだけではなく、継続して関わり続ける支援が大切なのだと実感しています。

【保護者と支援者の対話】

保護者：うちの子は、学校や将来のことを話すと黙り込むし、機嫌が悪くなります。
　　　この先，どう関わったらたらいいのか……。

支援者：関わり方に迷い、戸惑うなかで、何とかしたいと思っているのですね。

保護者：とにかく何を言っても動かないんです。

支援者：ポイントは“親が動かす”ではなく、お子さんの内側から「やってみよう」と思える瞬間が来ることです。

保護者：待っていれば良いということですか？　正直、それも不安で……。

支援者：“ただ待つ”だけでは足りないんです。必要なことは、“待ちながら関わる”姿勢です。
　　　お子さんは、不安や怖さや自信のなさ、失敗への恐れなどたくさんの感情を抱えています。最初に大切にしたいことは、本人にとって“家が安心して過ごせる居場所であること”です。

保護者：安心できる居場所ですか……。どうしたらいいんでしょう？

支援者：難しい特別なことは必要ありません。「叱責より、落ち着いた声」「あなたが大事だよというメッセージ」

「敵ではない、味方だよ」という姿勢を少しずつ積み重ねていくことです。すると、ある日「ちょっと話をしてくれた」「表情がやわらいでいる」「同じ部屋にいる時間が増える」こうした小さな変化が見えてきます。

保護者：実際にどうしたらいいのですか？　「味方だよ」って言うのですか？

支援者：日常生活で、例えば……「カーテン開けてくれる？」「お風呂場の電気消してくれる？」と声をかけます。

保護者：何か用事を頼べば良いんですね。

支援者：はい、まず行動のきっかけを作りましょう。そして、やってくれた行動に気付いてください。ここがとても重要です。気づいたら「開けてくれたんだね」「消してくれたんだね　ありがとう」など「やってくれて助かった」ことを伝えます。これが、お子さんにとって「自分は役に立てた」「ここに居ていいんだ」と感じる瞬間です。子どもにとっての“存在の確認”　になります。

保護者：それを続けていくと、本人がどう変わっていくんですか？

支援者：ある時、お子さんの中にもともとあった気持ちが動き出します。「少しなら挑戦できるかも」「これならやってみたい」。これらは 【ご本人の動機】です。ここまでくると、行動は外からの力で起きるものではなく、お子さん自身の意思で動き始めます。

保護者：親としてはどうしても焦ってしまいます。どの位待ち続けたらいいですか？

支援者：焦るお気持ち、理解できます。今日お伝えしたいのは、ただ見守るだけではなく、無理に動かすのでもない“安心を育てる関わり”と“お子さんの小さな手ごたえ”を大切に積み重ねることです。その積み重ねができる環境を整えるのが大人の役目です。とても大切な視点です。

これからも、お子さんの様子、お母さんの思いや感じていることを聴かせてください。

お子さんにとってよりよい環境作りを一緒に考えて行きましょう。応援させていただきます。

③　保護者の居場所「まるカフェ」～不登校児の保護者×通信制高校生徒の交流会～

社会福祉法人「みどの福祉会」地域貢献事業部長　丸茂　ひろみ氏

不登校のお子さんを持つ保護者のための居場所作りを目的としたコミュニティカフェで、保護者同士の交流や情報交換、通信制高校生との交流なども行われ、安心して話せる場を提供しています。高校生の話から我が子の気持ちを察する機会になったりしています。

【会話のエピソード①】

保護者：通信制はどんな所？　普通高校に行ってもらいたい

高校生：うちも普通ですよ。ただしレポート提出やスクーリグがあります。普通校に行きたくないなら通信でもいいと思う

丸茂：通信制高校も学校によって特色がありますよね

高校生：見学して行きたい所に行かないと続かないよ。自分はここの学校で良かったし、２か所見学して決めました

保護者：どこがいいか聞いても返事をしない、機嫌が悪くなる

高校生：話したくない、考えたくない時は聞かれてもウザい

保護者：やっぱりね。壁に穴をあけて部屋にこもってしまった

高校生：あー、その子の気持ちわかるー

保護者：………

【会話のエピソード②】

保護者：昼夜逆転でどうしたらいいかわからない

高校生：そんなの普通ですよ。自分も昼夜逆転で出たくなかった

保護者：なんで今、元気で（学校に）通えているのですか

高校生：わからないけど、時期ですかね～

保護者：我が子が何を考えているのか、わからなくて

高校生：自分もわからなかったし、親に聞かれてもわからなかった　何で行けないのか、親や先生に聞かれるけどわからないんだよ

保護者：そうか～。あまり聞くのを止めようかな

３　自分に合った高校に進む

令和８年３月の中学校卒業見込み者は 16,223 人で、このうち高校進学希望者は 16,026 人で進学希望率は 98.79%でした。（令和７年１２月１日現在　県教育委員会）

進学先では、県内の全日制で公立高校が 65%、私立高校が 17%でした。
広域通信制高校を希望する生徒は 700 人を超え、4.3%になっていました。

この他、フレックススクールや定時制、公立通信制など、多様な学校を希望しています。

県内の特別支援学校高等部を希望する生徒もいました。

（１） 情報を集めてよく考える【経験者の声】

高校に関する情報を集めて、よく考えることが必要です。そして、本人が決定することが大事です。本人が目標を持つことで、今までの自分を変えるきっかけにつながっている場合もあるようです。

【本人の声】

・しっかりオープンキャンパスに行って、先生がどういう人なのか、生徒はどんな感じなのかを見て決めた方がいいと思います。家族で相談することも大切だと思います。（私立通信制３年生）

・行きたい学校も大事だけど３年間しっかり通える学校を選ぶのが大事。（私立通信制１年生）

・高校ではその学科に興味がある人が集まることが多いので中学校で過ごしにくさを感じていたとしても進学後では一生ものの友だちもできます。そして皆さんが将来の夢を叶えられるように先生方も全力で取り組んでくれることでしょう。（全日制専門学科（職業系、普通科系）３年生）

・最初工業高校に入ることにあまり誇りを持てなかったけど、卒業後の進路の幅がものすごく広がって、今では工業高校に来てよかったなと思っています。普通の高校に行くよりもたくさんのことを学べます。受験するときに偏差値や肩書で選ぶのではなく、卒業後自分がどうしたいのかで進路を決めたほうがいいと思います。（全日制専門学科（職業系）１年生）

【保護者の声】

・進学について情報収集するにも相談できる人と繋がる必要があります。

・学校見学など積極的に参加してみれば、自分に合った学校が見つかると思います。

・今の時代は昔と違って色んなカタチの高校があります。働きながら通える高校もあるし、家で学べる方法もあるし、全日型の通信制高校というものもあります。周りと比べず、本人の意思に沿った進路を尊重してあげるのが一番いいと思います。

（２） 県内高校の多様な学びの環境

中学校で長期欠席が続いている本人・保護者にとって、高校進学は一番の不安です。入試への不安、高校での人間関係づくり、基礎学力への支援、発達特性への配慮など、当事者の心配や不安は大きくなるばかりです。高校に関する情報は、HP やオープンスクールを通して入手することができます。

ここでは、様々な学びの環境の中で、自己肯定感や自己有用感を育みながら成長している生徒たちの様子を、高校の先生、本人の体験談を通して紹介します。

① 多様な学びの環境で自己肯定感・有用感を育む生徒たち

進行役：伊勢崎興陽高校　校長　渡部健一郎氏

発言者：伊勢崎工業高校全日制　教諭　平井宏憲氏

前橋清陵高校定時制昼間部　教諭　新井悠子氏

太田フレックス高校定時制Ⅰ・Ⅱ部　教諭　木部誠氏

榛名高等学校　養護教諭　阿部由利氏

令和７年度　県・市町村青少年相談担当職員
東毛地区研修会

渡部：一人一人の成長と発達に応じ、最大限の可能性を引き出す各校の取組を話してください。

平井（伊工）：実習を通して得意なことや自分の強みを発見できます。

伊勢崎工業は実践で専門的な学びができることが大きな特徴です。近年は大学進学を目指す生徒も少しずつ増えていますが、やはり地元企業で頑張りたいという生徒が非常に多くいます。

工業高校には機械科、電気科、情報科、珍しいものでは自動車科という学科もあります。学科のカリキュラムに応じて３年間での実習がしっかりと行われるのが、普通科とは異なる特徴です。

実習は多くても 10 人以下で行うことが多く、教員の目が非常に行き届きやすいのが良い点です。生徒との距離が非常に近いため、一人一人の変化に気づきやすく、信頼関係が生まれる環境も魅力です。

工業高校は学科単位で生徒を迎えるので基本的にクラス替えはなく、３年間同じクラスの場合が多いです。担任も３年間同じ場合が多く、長期的な目線で、生徒に寄り添って見守ることができます。

勉強はあまり得意ではないけれど、実習を通して得意なことや自分の強みを発見している生徒を数多く見てきました。学校の役割は、何か変えてあげるというものではなくて、生徒自身が自分の中にある力に気づいて、自分の足で歩いていく、そのきっかけづくりになればいいのかなと思います。

新井（前橋清陵）：いろいろな困難を抱えている生徒が多く入学しています。

フレックススクールで学年制をとっていません。大学のように自分で授業を選択して、卒業に必要な単位数や必修科目を取っていく形です。１つの授業に１年生もいれば３年生も、４年生もいる状況です。

クラスはありますが、団結を求められる機会がほとんどないのでいい意味で集団の意識が薄いです。服装は基本的に自由で、ジャージ登校もいれば夏でも長袖でいる生徒もいます。周りから服装や身なりについて何かを言われることはない、生徒同士で「あの子はちょっと服が変だね」と言うことはないです。

休み時間はスマートフォンで音楽を１人で聞いていたり、友達とゲームをしていたり、様々な過ごし方をしています。もちろん友達とおしゃべりを楽しんでいる生徒もいますが、１人でいる子が浮いて見えない、それが普通です。一人でお弁当を食べていても、それが全く変に見られないというような雰囲気があります。

本校にも中学時代に、相談室登校であったり、不登校であったり、いろいろな困難を抱えている生徒が多く入学しています。それでも、高校からリセットしてやり直したい、ここから私は変わりたいと、そういう意気込みを持って入学してきてくれますが、人間関係のトラブルというのも非常に起こりやすいです。

それでも、学校規模が小さいので、クラスの担任だけではなく、学年・学校全体で見守りながらサポートしているというような状況があります。生徒全員が卒業に向けて頑張れるように、学校としては、見守りやサポートをしているというような形です。

木部（太田フレックス）：一人一人の生徒に合わせたサポート体制がある学校です。

フレックススクールで一部（午前）、二部（午後）、三部（夜間）と通信制を併設している学校です。生徒は授業に合わせて登校し、授業が終わったら帰るというようなスタイルで、各生徒の登校時間も本当にバラバラです。生徒自身が生活スタイルに合わせた登下校や教育活動に取り組める学校となっています。

本校の７割を超える生徒に中学校で不登校の経験があって、全然学校に行っていなかったり 400 日以上の欠席だった子も入学しています。また、半数以上が特別な支援を必要とする生徒です。さらに全体の２割が外国にルーツを持つ生徒で合計 19 の言語が話されていて、翻訳機も対応していない言語もあります。

約８割の生徒が学習面や生活面で、何かしらの特別な支援を必要としています。家庭環境や非行とか、児童相談所の一時保護を経験している生徒も増えています。

入学して友達同士の話で「俺、保健室にずっといたんだよね」「俺も俺も」とか、「私さ、何ヶ月児童相談所の一時保護にいたんだよ」「本当？俺もあの時いたんだよ。もしかしたらあったことがあるかもね」なんていう形で。同じ境遇を共有できる。自分が珍しいわけではなく、自分を理解してもらえる、受け入れてもらえる仲間がたくさんいるので、いい意味で、過去の経験がきっかけになって、学校に通えるようになる生徒が多いのかなと思います。

授業は少人数が基本で最大で 30 人で、生徒と教員の距離が非常に近いです。教職員は常に生徒との対話を大切にしながら生徒のサポートに回っています。特別な支援を必要とする生徒や外国籍の生徒もいるので、先生方で「全員にやさしい授業」を目指しています。一人一人の生徒に合わせたサポート体制がある学校なので、生徒たちにいいきっかけを与えられるのかなと思っています。

阿部（榛名）：様々な配慮が必要な生徒が入学して、多くは再スタートができています。

学年２クラスで在籍数 160 名の小規模の普通高校です。キャッチフレーズは「活気あふれる小さな学校、アットホーム榛高」で、生徒の生活力や人間力を育成することを目標に３つの取組をしています。

１つ目は基礎・基本学習です。１年生は数学、英語、国語の３科目を毎日学習しています。通常は 50 分授業のところを、数学 30 分、英語 30 分、国語は 40 分という短時間授業で、数学と英語は１クラスを半数にしまして、２教室で丁寧な学習指導をしています。

２つ目は体験型自己開発学習です。様々な体験活動・行事を通して、良好な人間関係を築き、学び合いや地域の方と出会って自分磨きをしていきます。段階的に体験活動を取り入れ、生活力や人間力を身につけます。１年生ではグリーンファーム体験や福祉施設体験。２年生では職業体験、３年生では進路研究を行って、自分の希望に合った進路選択に結びつけています。

３つ目は人間（ひと）づくり学習です。様々な体験学習の中で人と人との関わり合いを重視する取り組みです。２年生全員が１年間を通して保育体験を行います。

本校では、高校生活に不安のある生徒と保護者の希望者を対象に入学前の相談会を実施しています。相談会の情報は全教職員が共有して新入生が新しい環境に適応できるように対応しています。**小規模校なので、生徒の心身の変化や、人間関係の状況などがすぐに把握できますので、学校として素早く対応することができます。勉強が苦手、人間関係づくりが苦手、欠席が多く不登校傾向、心身の疾患や発達特性など、様々な配慮が必要な生徒が榛名高校に入学して、多くの生徒は再スタートができています。**

渡部：各学校の取り組み等について、知ってもらいたいことを話してください。

平井：学校のホームページを見てほしい。また、本校は生徒がインスタを投稿しています。生徒目線の情報なので併せて見てほしい。オープンスクールは９月と１０月に開催。伊勢崎スマークで学校の展示もしています。普通高校にはない工業高校ならではの機器がたくさんあり、学科によって全く違います。

学校によって状況は様々ですので、自分自身の足を運んでよく調べてください。

新井：ホームページやインスタグラムで情報発信しています。大体１年間の行事の流れですとか、少人数や大人数、グループワークをやったりと、いろんな授業の形態が見えます。

１１月に中学生向けの学校公開を行っています。実際に生徒が登校しまして、生徒が授業を受けている様子を見学できます。

木部：本校は１時間の授業が 90 分と専門学校や大学のようなキャンパスライフで HP からでは全然見えないんです。個別の事業見学会を毎月実施しているので進学希望の生徒は足を運んで見てもらいたいです。

11 月にオープンスクール、12 月には学習成果発表会を実施しています。各中学校に参加証を配布し、生徒たちの総合的な探究の時間の取り組み等、活動の様子を生で見ることができます。中学校の先生方を対象とした授業公開も実施しています。

例年約 160 名の入学生を迎え入れ、卒業生は毎年 80 名。残りの 80 名は進路変更。つまり 80 名の退学する生徒が出ているということなんですね。こんなはずじゃなかった、というミスマッチで、進路変更になってしまった生徒もたくさんいます。だからこそ、必ず自分の目で確かめて、足を運んでほしいです。

阿部：中学生対象の学校説明会を８月に予定しています。

昨年、転退学した生徒のうち 1 年生が約 7 割を占めています。例として、人が大勢いる場所が苦手で、本人は通信制の高校を希望していたが、先生や親に榛名高校に行けと言われて入学したという生徒たちです。

とにかく勉強が嫌いで高校に行きたくなかったんだという生徒のモチベーションはとても低いので、進路変更するケースが多いです。進路選択するときに、生徒本人の意識はとても重要だと思います。

【高校進学・進路変更で悩んでいる君へ】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。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。

■　子ども・若者の自立支援ガイド（学び編）（令和元年度作成）

https://www.pref.gunma.jp/page/3704.html

② 県内高校の選択肢

高校には、全日制・定時制・通信制の３つの課程があります。

■　全日制

１日に６～７時間程度の授業を行います。修業年限は３年と定められています。

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、「専門学科」は、大きく「職業系専門学科」と「普通科系専門学科」に分けられます。

・職業系専門学科：農業・工業・商業・家庭・福祉

・普通科系専門学科：理数・自然環境・国際・体育（スポーツ）・芸術

群馬県ハイスクールガイドには、公・私立高校の情報が学校ごとに掲載されています。

■　定時制

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。

■　通信制

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、学習書を使用して教科書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。

【単位制高校】

単位制は、学んだ科目ごとにその学習成果を単位として修得できるしくみです。単位制高校では、たくさんある開設科目の中から、自分の興味・関心や進路希望に応じて授業を選択して学ぶことができ、学年制に比べて柔軟なシステムを取り入れています。群馬県では、「総合学科高校」、「全日制普通科単位制高校」、「フレックススクール」が単位制です。

＜総合学科＞

普通科、専門学科と並ぶ「第３の学科」としてつくられた新しい学科です。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。

＜全日制普通科単位制高校＞

多くの開設科目の中から、自分の興味・関心や進路希望に応じて授業を選択して学ぶことができるなど、単位制のしくみを活かした柔軟な学習システムを持つ高校です。

＜フレックススクール＞

単位制の昼間定時制を設置する高校のことで、一人一人の生活スタイルを大切にしながら、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、新しく柔軟な学習システムを取り入れています。

【中等教育学校】

中高の６年間を一貫して教育する学校で、県内には、県立が１校、市立が１校あります。

（後期課程からの募集はありません。）

【令和８年度　公立高校入試情報】

群馬県では、令和７年度入試から、志願者や保護者がスマートフォンやタブレット端末、パソコン等、インターネット上の特設サイトから志願先高校に直接出願しています。

出願手続きの中に「インタビューシート」があります。やむを得ない事情により欠席日数が多いことなど、志願先高等学校に伝えたい内容などについて記入することもできます。

なお、県内公立高等学校入学者選抜における各高等学校の「選抜方法等」が公表されているので参考にしてください。

選抜情報

【特集】　県立学校における通級指導　　「通級指導に訪れる生徒の卒業後を見据えた支援」

群馬県立前橋高等学校　教諭（高校通級担当）　富所　里美　氏

令和７年度「県・市町村青少年相談担当職員研修会」より

群馬県では、県立高校および中等教育学校で障害に起因する学習上・生活上の困難を感じている生徒を対象とした「巡回による通級指導」を実施しています。

生徒一人ひとりが自分らしさを大切にしながら、将来の社会的自立に向けた基盤を育めるよう、以下の体制でサポートを行っています。

1. 指導の形態と内容

通級担当者が在籍校を月に 1～2 回訪問し、1 回 50 分の「自立活動」の指導を行います。

■　個別指導：原則として 1 対 1 で、個々の特性や課題に寄り添った指導を行います。

■　小集団指導：共通の悩みや課題を持つ生徒同士で、グループワークを通じた関わり合いを学ぶ機会も設けています。

2. 指導の４つの柱

将来、周囲と良好な人間関係を築き、社会の一員として活躍できるよう、特に以下の４つのポイントを重点的に養います。

■　自己理解の深化：　自分の得意・不得意を知り、自分に合った工夫を見つける。

■　コミュニケーション能力の向上：　場面に応じた適切な伝え方や、相手の話の聞き方を学ぶ。

■　問題解決能力の育成：困りごとが起きた際の対処法や、周囲への相談の仕方を学ぶ。

■　社会性を育む：　社会のルールやマナーを理解し、集団の中での適切な振る舞いを学ぶ。

3. 健康な生活と将来への架け橋

指導の根底にあるのは「心身の健康」です。食事・睡眠・衛生管理といった基本的な生活習慣を整えることから始め、安定した学校生活を支えます。

また、高校３年生に対しては、担任や特別支援教育コーディネーターと連携し、進学先や就職先、地域の支援機関へのスムーズな「引き継ぎ」を重視しています。卒業後も途切れることのない支援体制を整え、生徒一人ひとりの希望に合わせた未来へのステップを全力でサポートしています。

高校生・保護者向け　入級説明時用リーフレット

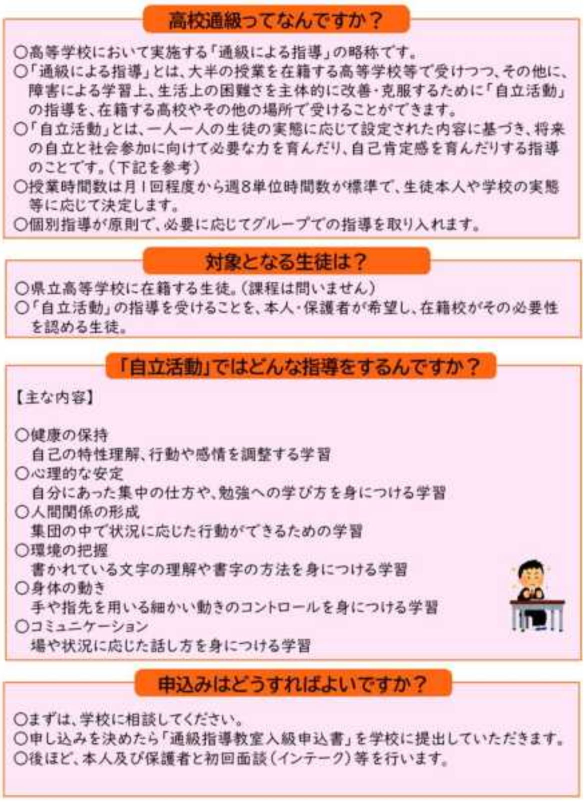
生徒の気持ちに寄り添う「高校通級」

群馬県教育委員会

高校通級指導教室設置校

県内の高等学校10校に設置し、7校の県立特別支援学校を拠点として、生徒が在籍する高等学校における巡回による指導も行っています。また、県内6カ所のサテライト学習室でも通級による指導を受けることができます。

設置校	拠点とする通級指導教室	サテライト学習室
群馬県立前橋高等学校　担当教諭１名	○拠点とする通級指導教室（前橋高等特別支援学校）	県央サテライト学習室（総合教育センター） 中部サテライト学習室（中部教育事務所）
群馬県立前橋女子高等学校　担当教諭１名	○拠点とする通級指導教室（前橋高等特別支援学校）	県央サテライト学習室（総合教育センター） 中部サテライト学習室（中部教育事務所）
群馬県立高崎高等学校　担当教諭１名	○拠点とする通級指導教室（高崎高等特別支援学校）	県央サテライト学習室（総合教育センター） 西部サテライト学習室（西部教育事務所）
群馬県立高崎女子高等学校　担当教諭１名	○拠点とする通級指導教室（高崎高等特別支援学校）	県央サテライト学習室（総合教育センター） 西部サテライト学習室（西部教育事務所）
群馬県立玉村高等学校　担当教諭１名	○拠点とする通級指導教室（藤岡特別支援学校）	県央サテライト学習室（総合教育センター） 西部サテライト学習室（西部教育事務所）
群馬県立前橋南高等学校　担当教諭１名	○拠点とする通級指導教室（聾学校）	県央サテライト学習室（総合教育センター） 中部サテライト学習室（中部教育事務所）
群馬県立桐生高等学校　担当教諭１名	○拠点とする通級指導教室（太田高等特別支援学校）	県央サテライト学習室（総合教育センター） 東部サテライト学習室（東部教育事務所）
群馬県立太田女子高等学校　担当教諭１名	○拠点とする通級指導教室（太田高等特別支援学校）	県央サテライト学習室（総合教育センター） 東部サテライト学習室（東部教育事務所）
群馬県立沼田高等学校　担当教諭１名	○拠点とする通級指導教室（沼田特別支援学校）	県央サテライト学習室（総合教育センター） 利根サテライト学習室（利根教育事務所）
群馬県立渋川女子高等学校　担当教諭１名	○拠点とする通級指導教室（渋川特別支援学校）	県央サテライト学習室（総合教育センター） 吾妻サテライト学習室（吾妻教育事務所）



高校通級ってなんですか？

○高等学校において実施する「通級による指導」の略称です。
○「通級による指導」とは、大半の授業を在籍する高等学校等で受けつつ、その他に、障害による学習上、生活上の困難さを主体的に改善・克服するために「自立活動」の指導を、在籍する高校やその他の場所で受けることができます。
○「自立活動」とは、一人一人の生徒の実態に応じて設定された内容に基づき、将来の自立と社会参加に向けて必要な力を育んだり、自己肯定感を育んだりする指導のことです。（下記を参考）
○授業時間数は月１回程度から週８単位時間数が標準で、生徒本人や学校の実態等に応じて決定します。
○個別指導が原則で、必要に応じてグループでの指導を取り入れます。

対象となる生徒は？

○県立高等学校に在籍する生徒。（課程は問いません）
○「自立活動」の指導を受けることを、本人・保護者が希望し、在籍校がその必要性を認める生徒。

「自立活動」ではどんな指導をするんですか？

【主な内容】

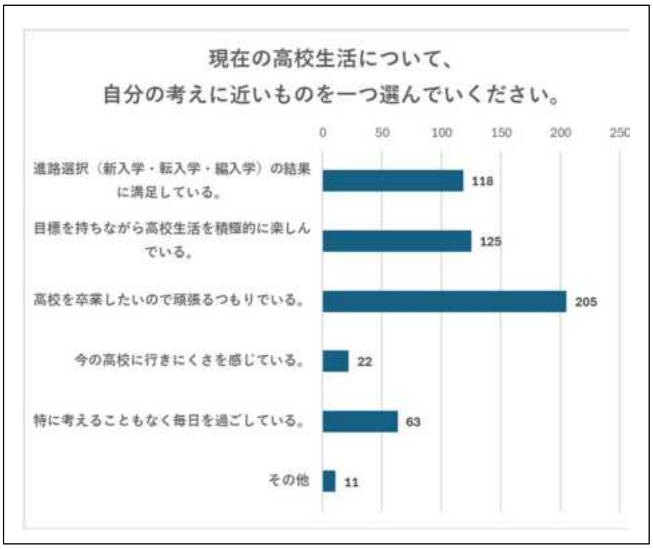
○健康の保持
　自己の特性理解、行動や感情を調整する学習
○心理的な安定
　自分にあった集中の仕方や、勉強への学び方を身につける学習
○人間関係の形成
　集団の中で状況に応じた行動ができるための学習
○環境の把握
　書かれている文字の理解や書字の方法を身につける学習
○身体の動き
　手や指先を用いる細かい動きのコントロールを身につける学習
○コミュニケーション
　場や状況に応じた話し方を身につける学習

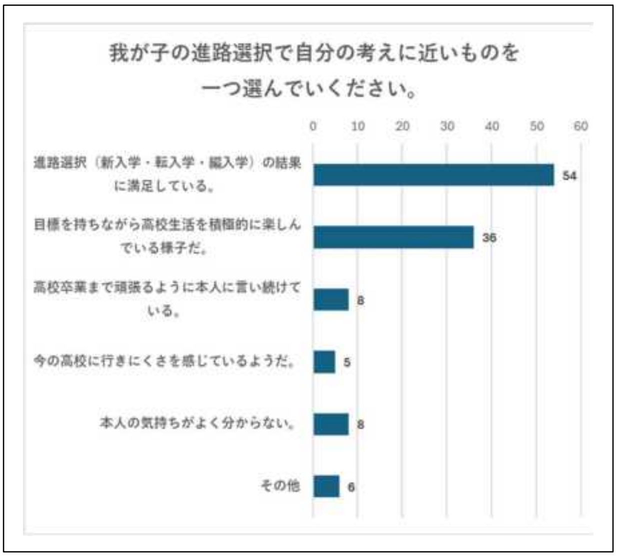
申込みはどうすればよいですか？

○まずは、学校に相談してください。
○申し込みを決めたら「通級指導教室入級申込書」を学校に提出していただきます。
○後ほど、本人及び保護者と初回面談（インテーク）等を行います。

４　私が選択した高校生活

現在の高校生活について「卒業に向けて頑張る」と回答した生徒が半数でした。「目標を持ちながら楽しんでいる」「進路選択の結果に満足している」とした生徒も多くいました。保護者の回答で、子どもの進路選択に満足している方が半数以上いました。





（１） 今の高校生活に満足している理由

自分に合った学びの環境を選択できたことが、現在の高校生活の満足につながっているようです。

【本人の声】

・私の持っている将来の夢に一歩近づける進路選択が出来たと考えています。せっかく勝ち取った合格を無駄にしないためにも留年などせず卒業し進路先へ進んでいきたいと考えています。

・学習面は自分がやりやすいようにできます。検定を取ることを目標に立てることができています。

・中学時代や高校入学初めは、勉強について行く事だけでも精一杯で他のことを考える時間が少なかった、今では自分のペースで勉強でき自信も持て、進路を前向きに捉えています。

・人間関係で悩むことが少なくて、学校生活でのストレスが軽減されています。

・高校に入学して新しい自分で新しい人生を歩み始められたような気持ちでいることができています。

子どもと一緒に学校を見学しよく話し合ったことで、進路選択の満足につながっているようです。

【保護者の声】

・通信制高校の合同説明会に親子で参加し３校ほどに絞って学校見学に行きました。実際に先生方の話や学校の雰囲気、在校生の様子など見た中で、親子で話し合って子供に合った学校を選びました。

・学校説明会に何回か足を運び、個別で相談をしたり、不安をなるべく減らせた。そのおかげもあり、学校に行きたくないと言いつつも欠席はしていない。本人がこの学校が合っていると言っています。

・自分で計画立てて、レポートに取り組めている。高校卒業後の進路を自分で見つけ、オープンキャンパスにも積極的に参加している。スクーリングでは、友達との関係に悩むこともある様子だが、休まずに登校できている。とにかく表情が明るくなりました。

【手記】高校３年生Ａさんの体験

小・中学校でUniPath（不登校）の経験を経て進学した高校で頑張ったＡさんが、2026年３月の卒業を前に、自らの体験を綴った手記を寄せてくれました。

私は小学２年生から中学３年生まで、不登校や保健室登校が続いていました。

明確なきっかけはありませんでしたが、一度休み始めると登校をすることがつらくなり、勉強もせず、寝て過ごす日々が続きました。頭ではこのままではいけないとわかっていても、体が動かず生きている実感はありませんでした。

親もどうしたらいいのかわからない様子で、最初は無理やり学校に行かせようとしてきました。

私の中で一番してほしくなかったことだったのでとても悲しかったです。その後、私は親に学校に行きたくない気持ちを正直に伝え、何度も話し合いました。その結果、親は私を無理に動かそうとせず、見守ってくれるようになりました。その存在が当時の私にとって大きな支えでした。

それでも、将来への不安や、親に迷惑をかけているという思いは消えず、「どうして私は普通に学校に行けないのだろう」と自分を責める日々が続きました。いくつかの高校の見学にもいきましたが出席日数が足りず、門前払いでした。そんな中で不登校支援の今の高校を知り、親子で見学に行きました。

そこには学校に通えなかった経験を持った生徒が多く、理解のある先生方やカウンセラーの先生が身近にいる環境がありました。ここなら自分らしく過ごせるかもしれないと、初めて前向きな気持ちになりました。実際に通い始めると、同じような経験をしてきたクラスメイトがいることで、気楽に安心して学校生活を送ることができました。また、学校に登校できている事実が少しずつ自信につながり、将来についても前向きに考えられるようになりました。今だから言えることかもしれませんが、つらかった時期や悩み続けた時間は決して無駄ではなかったと思っています。ここまで成長できたのは、親や先生方が私を理解し、支えてくれたからです。今は、同じ様な経験をしている人に少しでも寄り添い、力になりたいと考えています。

【今、苦しみ悩んでいる人へ】

「なにを言っても、聞いても」「なにもわかってないくせに。」と思い、みんなが敵に見えた。

でも時が過ぎて気が付くと、母の存在が大きかった。たくさん外に連れ出し、いろんなところに連れて行ってくれた。それが私の「動き出す」きっかけとなった。周囲がサポートしてくれていること、その安心感を素直に受け入れた。「全部ひとりでやらなくていいんだ。」「抱え込まなくていいんだ。」そこから高校受験に向けて本気になった。「やってやるぜ！」のスイッチが入った。　（2026.1.30）

【不登校で苦しんでいる君へ】　Ａさんが通った高校の先生からのメッセージ

不登校や別室登校の経験者や、集団生活やコミュニケーションが苦手、なかなか自分の個性が解ってもらえなかった生徒たちが通う高校に勤務しています。ここのコンセプトは「生徒と先生の距離が一番近いコース 少人数制であなたのいいところさがし」です。また、野外活動や校外学習・研修旅行の多い活動的なカリキュラムになっています。今は立ち止まって悩んでいるかも知れませんが、「今まで行ったことのない場所や、やったことのない事、観たことのないもの」を体感してみるのもひとつだと思います。そこから新たな自分が見えてくるかも知れません。

（２）通信制高校生たちの声

中・高校で不登校を経験した高校生が、今の学校生活について意見発表をしてくれました。

＜令和７年度　県・市町村青少年相談担当職員　東毛地区研修会＞

進行役：群馬県私立通信制高校連絡協議会会長　北爪喜久雄氏

（クラーク記念国際高校　前橋校校長）

発言者：群馬県私立通信制高校連絡協議会加盟校の生徒

- クラーク記念国際高校前橋校　Ｂさん（女性）
- 第一学院高等学校高崎キャンパス　Ｃさん（女性）
- おおぞら高校高崎キャンパス　Ｄさん（女性）
- わせがく高等学校前橋キャンパス　Ｅさん（男性）

北爪　今の高校を選んだ理由を話してください。

Ｄさん　中学当時、「このままじゃちょっと高校にも行けないな」と思って、必死に高校探しをして、オープンキャン　パスに行きました。そこで先生たち、私の学校では「マイコーチ」って言うんですけど、その人たちがすごく私の気持ちに寄り添った形で話をしてくれて、それが私にとって初めて優しくしてくれる大人だったので、もうここしかないなと思って、おおぞら高校に決めました。

Ｃさん　小学５年生で学校に行けなくなったので、中学校の勉強がほとんどできなかった。それでも入れる高校ってお母さんが探してくれたときに、第一学院高校を見つけてくれて。第一学院には中等部っていうものがあるんですけど、そこに入るのに苦手だった面接がないことが私にとって、すごく気持ちが軽くなることだったので、中等部から入学して、高等学校を受験して今この学校にいます。

Ｂさん　今の学校に決めた一番の理由は、不登校だったいとこが通っていたからなんですけど、そのいとこから「インターアクトクラブ」というボランティア活動のお話を聞きました。今はそのインターアクトクラブ活動を通して、人と関わる力がつきました。本当にクラーク高校を選んでよかったと思っています。

Ｅさん　不登校の時は就職するとか高校に行くかも決まってなくて、ただ、親は高校に入った方がいいんじゃないかって。見学に行ったのは２校しかなかったんですけど、その中で、自分はもともとスポーツが好きで、中学校のときもスポーツに生きがいを感じていたので、そこから友達がつくれそうな高校を選びました。

【自身が通う学校の魅力について】

Ｅさん　通信制を選ぶ人って、何らかの理由があることが多いと思うんですけど。人と比べて劣等感を抱いてしまったり、自分は何で駄目なんだろうみたいな。自虐してしまったりする子が多い中で、だからこそ、少しでもいいことがあったり、気配りしてくれたりしたら、「ありがとう」とか「すごいな」とか。そういう声掛けが多かったのがわせがく高校の魅力だと思います。先生が、その子その子の向き不向きを考えて、「自分のできるところからでいいよ」っていうスタンスでやっていたので、生徒本人も自分のペースでいられるかなと思います。

Ｂさん　インターアクトクラブというボランティア団体があることです。これって本当にすごく恵まれたことで県内でも少ないんですね。その活動を通して人と関わる力が付くんです。「前橋公園さちの池グリー

ンプロジェクト活動」っていうものがあって、そこでは例えば、職員さんと会話をしながら草むしりをしたりお花を植えたりとか、そういう経験ができます。私は本当にその活動が大好きなので自慢したいです。

今年の３月には、台湾研修にも参加させていただきました。３泊４日で台湾に行くというものだったんですけど、中学校でひきこもっていた時代にはとても考えられないことでした。たくさんの人と関わることができて、社会勉強をさせてもらいました。

Ｃさん　自分の体調が良いときとか悪いときとか、気分が上がったり下がったりあるじゃないですか。その中で、第一学院だと自分の体調と向き合いながら通学できます。私は週５コースですが、毎日学校に行くわけじゃなくて、自分の体調と相談しながら通えることが、すごくいいところだなと思っています。

最近は学校が楽しくてほぼ毎日行っているんですけど、体調が悪いときは週に２回しか行かないとか、ほぼ行かないっていう時もあります。基本自分でレポートを進める形で、学校に行ってわからないところを聞いたりしているんですけど、レポート提出とスクーリングだけで完結するので、単位数はあまり関係ないかなと思っています。

Ｄさん　未来のかけ橋レッスンという特別のプログラムがありまして、専門学校の方や専門職の方に来ていただいて、その専門職を体験できるというプログラムなんですね。それを経験することで、自分の未来の可能性をすごく広げることができる、一番の魅力で自慢かなと思います。

【友人達と成し遂げた経験について】

Ｂさん　うちの学校には体育祭があります。生徒だけじゃなくて親も競技に加わります。生徒間はもちろん、親とも協力して。私の学年は去年男女ともに優勝することができました。本当に楽しい経験ができました。

Ｄさん　学園祭です。私が入学したときから初めて開催され始めて、右も左もわからない状態で始まった学園祭をキャンパス全体で頑張って完成に近づけたっていうのが一番、皆で協力し合えたことです。

Ｅさん　スポーツ大会。わせがく高校では、割合的に全日よりもフレックスで普段学校に来ないような子たちが多いので、新しく知り合った子も多くて、そこが印象に残っています。

Ｃさん　私はスクーリングだと思っています。４泊５日で普段学校に行けてない、それこそ家から出ていない子とかも来なきゃいけないので、単位習得のためなので。もう、体調が悪い子とかも生徒同士で心配しつつ、乗り越えようっていう感じなので、これは協力しているんじゃないかなと私は思っています。

【スクーリングについて】

北爪　通信制高校のスクーリングは文部科学省が規定を決めており、教科ごとに年間の規定時間以上、先生の授業を受けなければいけません。国語は何時間、数学は何時間、体育は何時間と、決められた時数があるんです。必ずスクーリングで授業を受けないと単位が認められない制度になっています。

Ｄさん　私の学校のスクーリングは学校の名前にあるとおり、鹿児島県の屋久島という島に行きます。４泊５日で行きます。縄文杉がありまして、山と海のコースで分かれて、自然体験ができるのがすごく自慢かなと思います。

Ｃさん　第一学院は、茨城の高萩っていう場所で、もう一つは九州の方でスクーリングをするんですけど、特別活動で高萩の地元の方と関わりながら勉強する授業があります。私は絹糸を使ったミサンガを作りま

した。日数は同じく４泊５日。今年からちょっと授業が増えちゃって、また１月にテストで行かなきゃいけないんですけど、大体１週間の中で終わるので、１週間頑張ればいいという気持ちで行っています。

Ｅさん　わせがく高校では主に３種類のスクーリングがあって、１つは先ほど述べた集中タイプっていうみんなで体育をするスクーリングと、２つ目が面接指導といって、各教科の担当の先生の指導を受けるものが、年に８回、前期と後期それぞれ４回ずつあります。最後の３つ目が、他の方が述べたような校外学習活動で、交通安全の話を聞いたり、選挙の話を聞いたりする機会があります。

Ｂさん　うちの学校は、先生全員が教員免許を持っているので、新前橋の校舎自体がスクーリング会場となっています。長期移動が体調的に厳しいという方は向いていると思います。１日５時間授業受けています。単位が取れていれば、毎日スクーリングに出られないと進級卒業できませんっていうことはないです。

【将来の夢について】

Ｃさん　私は、心理士の資格を取ってカウンセラーになりたいなと考えています。学校に行かなかった期間でお世話になった方々の中にカウンセラーさんだったり、保健室の先生だったりいらっしゃったんですけど、その関わりの中で「誰かを支える仕事」に就きたいなって。最近になって、またカウンセリングを受ける機会があったときに「かっこいい」と思って、こういう支え方をしたいなと思って、心理士になりたいなと思っています。

Ｄさん　私の今の夢は、銀行員になることです。人生において一番大事なのって私はお金だと思っていて、資産運用だったりとか、お金、経済を回すことで、社会に貢献できることは一番何かなと考えたときに、ファイナンシャルプランナーだったりとか、そういう銀行で携われる仕事がたくさんあるっていうのを知って、なりたいなと思いました。大学は経済学部に進学して、経済の概念だったりファイナンシャルプランナーの勉強をしつつ、大学生活を楽しみたいなと思います。

Ｂさん　私は将来ディズニーリゾートに関わる仕事がしたいと思っています。小さい頃からずっとやりたいと思ってた夢なんですけど、中学に入ったときにちゃんと考えようと思って調べたときに、ディズニーのキャストさんって大体アルバイトなんですね。これじゃ生活していけないと思って、一度は諦めたんですけど、高校３年生になって進路が目前になったときに、アルバイトじゃなくても別の角度からディズニーリゾートに関わる仕事ができるんじゃないかと思うようになりました。医療系の大学に進んで医療の知識を見つけて、ディズニーリゾートの仕事に勤めたいと思っています。

Ｅさん　高校を卒業してどうしようかなって考えたときに、自分に自信を持って 100%の力が出せるような職業に就きたいと思って農業を選びました。

　サラリーマンとして、普通に営業職のような職種で働くと、上からの指示や会社としての方針など、自分が会社に合わせていくような職業だと、やりたいことが 100%できないと思ったので、自分がゼロからつくり出せるような１次産業に目を向けて、農業に従事したいと思います。

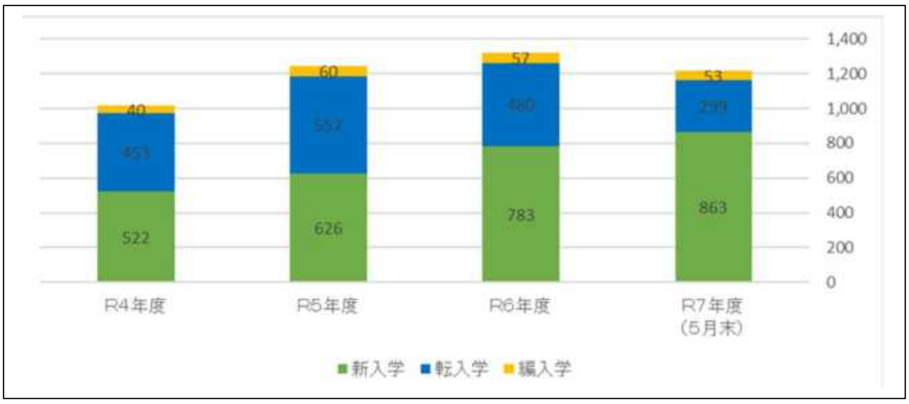
北爪　今こうして高校生活を送っている通信制の子どもたちですが、中学校の時はほとんど学校に行けずに不登校だったり、通級指導教室を利用していました。中学校に行けていた、行けていなかったはあんまり関係ないんです。高校で何をすればいいか、もちろん普通高校でもできるんです。その方がいい子だっています。でも、この子たちにとっては、少なくとも今の通信制が一番だと、みんな自信を持っていました。自分の高校が一番だって言っていました。今後の高校生活にエールを送りたいと思います。

【特集】　広域通信制高校（私立通信制）のことを知りたい（Q&A）

近年、広域通信制高校（3 か所以上の都道府県から生徒を募集する）に対する関心が高まり、群馬県内でも中学校から進学（新入学）する、高校から進路変更（転・編入学）する生徒が増え続けています。

広域通信制高校は、地理的・時間的制約を超えて展開できる通信制教育の特性を生かした学校です。

・毎日登校して授業を受けないで自分のペースで学習書を使い各教科を学びレポートを提出
・決められた時数のスクーリング（面接指導）に出席（必須）
・テスト（単位認定試験）に合格して単位取得（卒業には３年以上の在籍、74 単位以上必要）



広域通信制高校（実施校）は、全国にサテライト施設を設置して生徒を受け入れています。県内にも実施校の分校（添削指導・面接指導・試験を行う専用施設、「〇〇キャンパス」や「〇〇学習センター」等）の他、実施校が提携を認めたサポート施設（通称「サポート校」）があります。

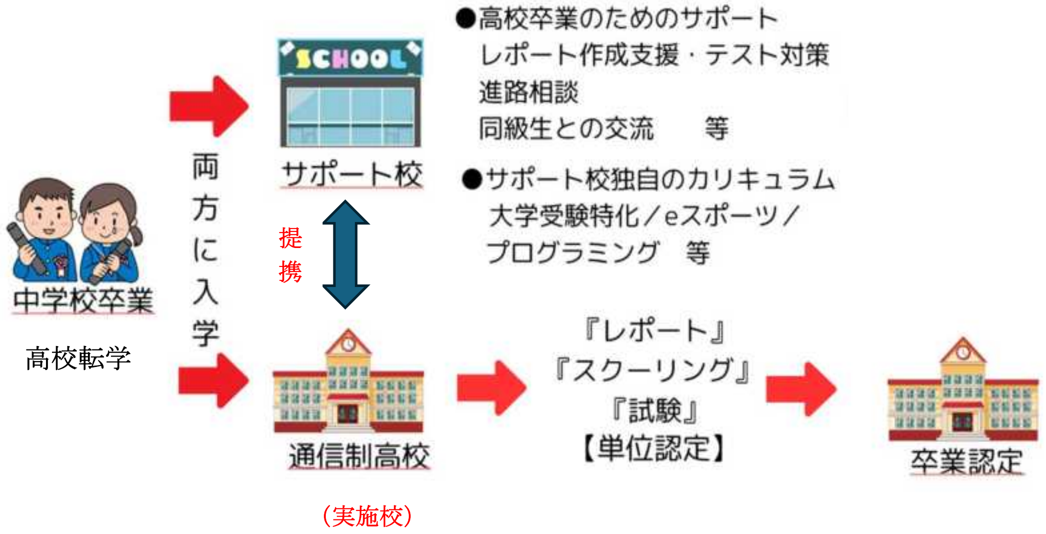
ここでは、私立通信制高校やサポート校に関する進学情報を Q&A で紹介します。

なお、回答は、群馬県私立通信制高校連絡協議会に協力をお願いしました。

Q1　高校卒業に向けた学習・学校生活に不安があります。どのような支援が受けられますか？

A1　通信制高校とサポート校の違いについて説明をします。

高校卒業を目指すには、通信制高校でレポート提出、スクーリング出席、試験の合格で必要な単位を認定してもらう必要があります。サポート校は、提携した通信制高校の学習を補助・支援することが主な役割になります。（レポート作成の補助や補習・カウンセリングなど）。サポート校で高校卒業を目指すには、通信制高校にも在籍（入学）する必要があります。



私立通信制高校には、一人ひとりにペースに合わせたさまざまな学習スタイルがあります。サポート校を利用すると、一人ひとりのペースに合わせた多様なサポートが受けられます。

学校によっては、自校でサポート校と同様の支援を行っている広域通信制高校もあります。具体的な支援内容は学校によって異なりますが、大きく分けて「**個別指導を主とするスタイル**」や、全日制に近い「**週５日通学スタイル**」など、自分に合った環境を選ぶことができます。

通学型のコースを設けている学校では、先生や先輩たちが自然な交流のきっかけを作ってくれます。また、気持ちが不安定になった時でも、スクールカウンセラーや経験豊富な教職員が親身に相談に乗り、一歩ずつ学校生活になじめるよう具体的にサポートしますので安心してください。

Q2　発達特性があって通級指導や特別支援学級を利用していました。どんな配慮が受けられますか？

A2　生徒の状況を丁寧に伺い、学びやすい環境を共に考えます。

卒業に向けた単位習得の基準は共通ですが、学習の進め方や試験の実施方法などについては、各校がそれぞれの生徒の特性に合わせた柔軟な対応を行っています。

「どのような環境なら安心して学べるか」を、入学相談時にぜひお聞かせください。これまでの学習状況や配慮事項を学校と共有していただくことで、入学後のスムーズなサポートにつなげることができます。

Q３　中学校での基礎学力に不安があります。レポート作成などの学習支援が受けられますか。

A３　もちろんです。ほとんどの学校が、基礎からの学び直しに力を入れています。

県内の多くの私立通信制高校では、レポート作成のサポートはもちろん、小中学校の復習から始められるカリキュラムを用意しています。　「勉強が遅れているから」と進学を諦める必要はありません。一人ひとりの学力レベルに合わせ、わからないところを一つずつ解決しながら自信を持って卒業を目指せる体制を整えています。

【転学に関する情報】

Q4　全日制高校に在籍していますが、学校に行きにくさを感じて「転学」を考えています。
同級生と同じ時期に卒業したいのですが、受験内容、時期、手続きなどを教えてください。

A4　これまでの修得単位を引き継ぐことで、同時期の卒業を目指せます。 現在の学校での在籍期間や修得済みの単位を活かして転学すれば、同級生と同じ時期の卒業が可能です。ただし、転学のタイミングや残りの必要単位数によって条件が異なるため、早めの情報収集をおすすめします。

【一般的な転学の流れ】

① 情報収集：　気になる学校の資料請求をする。
② 在籍校への相談：　担任の先生に「転学を検討している」旨を伝える。
③ 学校見学：　実際に足を運び、自分に合うか確認する。（複数の学校見学をお勧めします）
④ 書類準備：　在籍校に「単位修得証明書」などの必要書類を作成してもらう。
⑤ 出願・選考：　通信制高校へ出願し、面接等の入試を受ける。

事例１　高校２年生です。５月ぐらいから学校に行くことが難しくなってしまい、すぐに転学をして学習を継続して、同学年の生徒と同じタイミングで卒業したいです。

通信制高校で高校卒業を目指す場合には、今在籍をしている高校での修得済みの単位数と、転学先の通信制高校で修得予定の単位数が、合計で**７４単位以上修得**され、**在籍期間が３６カ月以上**、**特別活動の時間が３年間で３０単位時間以上が必要**になります。

例えば、１年生で修得済みの単位が２８単位の場合、残り２年間で４６単位の修得が必要になります。在籍期間については、ほとんどの場合には、月初めに転学日を設定しますので、今通われている高校の転出日の月末の日付と、これから転入しようという通信制高校とで日付がつながります。在籍期間が切れなくなるので、同学年の生徒と変わりなく卒業することを目指せます。

しかし、１年生での修得単位数が極めて少ない場合には、１年間で修得できる単位の上限が各学校で設定されていますので、そういう場合には、修得済み単位数などの確認が必要となります。

注）今の高校を退学してしまうと、在籍期間が切れるので原則、同時期の卒業は不可能になります。

事例２　高校３年生ですが、１０月から人間関係のトラブルにより教室に入れなくなってしまいました。今から転学して、同級生と同じ時期に卒業できますか？

この例も、卒業するための条件は一緒になります。

１・２年生での修得済みの単位数によります。１・２年生の単位が問題なく修得できていれば、ほとんどのケースで、卒業は同学年の生徒と同じ時期が可能になります。

ただし、学校によっては、スクーリングの設定ができない学校などもあり、３年生の受け入れのタイミングは学校より変わっています。転入先の通信制高校に相談に行く際には、今までの修得単位などがわかるものをお持ちいただくと、より具体的な案内が可能になります。

【通信制高校の授業料】

Q5　高校の授業料の無償化ですが、私立通信制はどうなりますか。どんな費用がかかりますか？

A5　「高等学校等就学支援金」の対象となりますが、実費負担分もあります。

国の「高等学校等就学支援金制度」により授業料分（単位履修料・単位登録料など学校によって表現が異なります）が実質無償、または大幅に軽減されます。

なお、以下の費用は原則として自己負担（実費）となります。

・入学金、施設設備費、教材費
・スクーリング（面接指導）に伴う宿泊費や交通費
・サポート校を利用する場合の運営費・指導料

納付方法（一括・分割）は学校ごとに異なります。家計の状況に合わせた相談も可能ですので、募集要項を確認し、不明点は各学校の事務局へお尋ねください。

＜注意＞　私立通信制やサポート校により支援内容が異なるので、希望する施設に問い合わせください。入学にあたっては、必ず事前学校を見学して話を聞いてください。

【卒業後の進路】

Q6　卒業後の進路に不安があります。どのような支援を受けることができますか？

A6　進学や就職など多様な進路に対応しています。入学時に進路が決まっていなくても問題ありません。将来のことを考える余裕がない時期も含めて、生徒一人ひとりの状況に寄り添いながら、面談や相談を重ねていきます。まずは安心して高校卒業を目指し、その過程で少しずつ選択肢を広げていく支援を行っています。入学相談の際に、卒業後の進路支援の考え方を確認してみてください。

＜私立通信制高校の先生からのメッセージ＞

学校に行けなくなったとき、「もう先がない」と感じてしまう人もいるかもしれません。しかし、通信制高校で多くの生徒と関わってきた立場から伝えたいことがあります。諦めなくて大丈夫。道は必ずあります。不登校は、本人の弱さではなく、今の環境の中で生じている状態の一つです。

また、発達特性そのものが問題なのではなく、環境との相性によって生きづらさが大きくなることがあります。安心できる居場所と、安心して話せる大人に出会えたとき、人は少しずつ前に進めます。焦らず、あなたのペースで大丈夫です。

(1) 学校生活等に関する相談・支援機関

群馬県総合教育センター「すべての子どもの学び応援サイト」

全ての子どもたちが、置かれた状況や取り巻く環境によって
学校で学びづらさを感じた時、必要な情報や支援先について集約された
県教育委員会（県総合教育センターHP内）のポータルサイトです。
以下の情報に関するリンク先が掲載されています。　※掲載情報は随時更新

・市町村が設置する「教育支援センター」
学習支援・カウンセリング・集団活動などを通じ、学校や家庭と連携して、一人ひとりに合ったサポートを提供します。

・県内各地の「フリースクール」
それぞれの独自性を持ちながら、子どもの社会的自立を支援する民間の団体です。
各教科の学習や体験活動のほか、自宅で過ごしている子どもたちへの支援等を行っています。

・「子ども・若者の居場所（こども食堂、学習支援、フリースペース等）」
こども食堂や学習支援、遊び・体験活動など、無料または低額で利用できる「居場所」があります。

・群馬県青少年会館「青少年自立・再学習支援事業（G－SKY Plan、ステップアップ支援促進事業）」
学びづらさ・生きづらさを抱える青少年及びそれらの保護者等を対象として、相談活動及び体験活動を通じた自立、高卒認定の資格取得に向けた支援を実施しています。

・全国初、デジタルクリエイティブに特化した若年人材育成拠点「tsukurun」
小中高生という若い段階から、最先端のデジタル機材やソフトウェアで創作活動を行うことのできる全国初の施設です。3次元コンピューターグラフィックス(3DCG)などのデジタル技術を駆使しながら、新しい価値を生み出す、次世代で活躍するデジタルクリエイティブ人材を育成します。

・心と学びのサポートセンター「つなぐん」
18歳までの子どもとその保護者、教職員のための総合相談窓口です。

群馬県教育委員会　教育事務所　平日　8:30～17:15

不登校・いじめ・学習についての悩み、発達や障害に関する相談をお受けしています。

中部教育事務所	027-232-6511	吾妻教育事務所	0279-75-3370	東部教育事務所	0276-31-7151
西部教育事務所	027-322-5915	利根教育事務所	0278-23-0165		

市町村教育委員会の相談窓口

前橋市教育委員会（総合教育プラザ相談室）	027-230-9090	平日 10:00～17:00
前橋市教育委員会（青少年支援センター）	027-212-4039	平日 9:00～17:00
高崎市教育委員会（いじめ・SNS電話相談）	027-321-1359	平日 8:30～22:00
高崎市教育センター（教育相談）	027-329-7111	平日 10:00～17:00
青少年悩みごと相談電話	027-322-2559	平日 8:30～17:15
桐生市立教育研究所　「電話相談」	0277-46-6327	平日 9:30～16:30
桐生市教育委員会　「いじめ対策相談」	0277-46-6408	平日 8:30～17:00
伊勢崎市教育委員会（教育研究所教育相談）	0270-30-1234	平日 9:00～16:15
伊勢崎市青少年指導センター「青少年相談」	0270-27-8080	平日 13:00～17:00
太田市教育委員会（太田市教育研究所）	0276-20-7089	平日 9:00～16:00
太田市ヤングテレホン	0276-52-6701	平日 9:00～16:30
沼田市教育委員会	0278-23-2111	平日 9:00～17:15
沼田市青少年育成相談センター	0278-23-5411	平日 8:30～17:15
館林市教育委員会（子ども相談室）	0276-73-4152	月・水・金 9:00～12:00、13:00～17:00
メール相談（館林市教育研究所）	kyoiku@city.tatebayashi.gunma.jp	24時間受付
渋川市教育研究所	0279-25-8980	平日 9:30～16:30
渋川市青少年センター 青少年テレホン（面接）相談	0279-22-4152	平日 8:30～16:30
青少年LINE相談	アカウント名：渋川市青少年センター ID:@074dqwci	24時間受付
青少年電子メール相談	youth-s@city.shibukawa.gunma.jp	24時間受付
藤岡市教育委員会（藤岡市教育研究所「教育相談」）	0274-23-9801	火・水・木 9:00～16:00
藤岡市青少年センター「青少年相談」	0274-24-4150 アカウント名：藤岡市青少年センター	平日 9:00～16:00 （LINEのみ～17:00） 土日 13:00～16:00
富岡市教育委員会	0274-62-1511（内線2124）	平日 8:30～17:15
富岡市教育支援センター　相談室	0274-62-1897	平日 13:30～16:30
若者・青少年相談室「ぷらすゆう」	0274-62-1532　※要予約	水木 13:00～17:00 （受付　平日8:30～17:15）

安中市教育委員会学校教育課	027-382-1111(内線2231)	平日　8:30～17:15
みどり市教育委員会 （みどり市教育研究所「でんわ教育相談」）	0277-73-1110	平日　9:00～17:00
みどり市青少年センター「ヤングテレホン」	0277-76-9910	平日 10:30～16:30 土　 13:00～16:30
榛東村教育委員会 （榛東村教育研究所「電話相談」）	0279-54-2211(内線210)	平日 8:30～17:15
吉岡町教育委員会	0279-54-3111	平日 8:30～17:15
上野村教育委員会	0274-59-2657	平日 8:30～17:15
神流町教育委員会	0274-58-2111	平日 8:30～17:15
下仁田町教育委員会	0274-67-7619	平日 8:30～17:15
しもにた相談ルーム	0274-64-9015	平日 9:00～16:00
南牧村教育委員会	0274-87-2011	平日 8:30～17:15
甘楽町教育委員会（学校教育係）	0274-64-8323	平日 8:30～17:15
中之条町教育委員会（こども未来課）	0279-75-8824	平日 8:30～17:15
中之条町役場 （住民福祉課 少子化・子育て対策係）	0279-75-8825	平日 8:30～17:15
長野原町教育委員会（学校教育係）	0279-82-2029	平日 8:30～17:15
嬬恋村教育委員会	0279-96-0544	平日 8:30～17:15
草津町教育委員会	0279-88-0005	平日 8:30～17:15
高山村教育委員会	0279-63-3046	平日 8:30～17:15
東吾妻町教育委員会（学校教育係）	0279-25-8126	平日 8:30～17:15
片品村教育委員会（学校教育係）	0278-58-2144	平日 8:30～17:15
川場村教育委員会	0278-52-3458	平日 8:30～17:15
昭和村教育委員会	0278-24-5120	平日 8:30～17:15
みなかみ町教育委員会	0278-62-2275	平日 8:30～17:15
玉村町教育委員会（玉村町教育相談室）	0270-65-0081	平日 9:00～16:00
板倉町教育委員会	0276-82-6153	平日 8:30～17:15
板倉町教育研究所教育相談室	0276-82-1584	平日 9:00～15:00
明和町教育委員会（親と子の教育相談）	0120-84-5665	平日 8:30～17:15
千代田町教育委員会	0276-86-7008	平日 8:30～17:15
大泉町教育委員会 （大泉町教育研究所教育相談）	0276-63-8626	平日10:00～16:00
親と子の電話相談	0120-00-1305	平日10:00～16:00
邑楽町教育委員会（邑楽町教育相談室）	0276-88-9779	平日 9:00～17:00
学校教育課学校指導係	0276-47-5042	平日 8:30～17:15

（2）　こころの健康・病気、発達等に関する支援機関

群馬県　こころの健康センター　027-263-1156　平日　9:00～17:00

こころの健康に関するご本人やご家族からの相談に応じます。　※相談専用電話

群馬県　ひきこもり支援センター　027-287-1121　平日　9:00～17:00

ひきこもりについてご本人やご家族からの相談に応じます。
相談内容に応じて来所相談（予約制）や他の適切な機関におつなぎします。

群馬県ひきこもり支援センターのご案内 - 群馬県ホームページ(こころの健康センター)

群馬県ひきこもり支援のための広域的居場所(群馬県こころの健康センター)

ひきこもり状態の本人や家族のための「居場所」を地域につくっていくことを目指して、「ひきこもり支援のための広域的居場所づくり事業」を委託により実施しています。

群馬県　発達障害者支援センター　027-254-5380　平日　9:00～17:15

発達障害のある方への支援を総合的に行うことを目的とした専門的機関です。

ご本人やご家族からの相談に応じます（要予約）。

発達障害児者支援団体・親の会(群馬県児童福祉課)

群馬県内で活動する発達障害児者支援団体・親の会を地域別に掲載しています。

群馬県内の児童相談所

18歳未満の児童に関する相談に応じ、児童や保護者に最も適した援助や指導を行います。

中央児童相談所	027-261-1000	平日　8:30～17:15
北部児童相談所	0279-20-1010	平日　8:30～17:16
西部児童相談所（※）	0274-67-5575	平日　8:30～17:17
東部児童相談所	0276-57-6111	平日　8:30～17:18
高崎市児童相談所	027-345-5191	平日　8:30～17:19

児童相談所一覧
- 群馬県ホームページ

（※）R8.4.1～　富岡合同庁舎へ移転

こどもホットライン２４（24時間無休）　0120-783-884（フリーダイヤル）　027-263-1100（携帯から）

群馬県　保健福祉事務所　前橋市・高崎市　保健所　平日　8:30～17:15

健康生活相談など保健・医療・福祉の相談をお受けしています。

渋川保健福祉事務所		0279-22-4166	利根沼田保健福祉事務所		0278-23-2185
伊勢崎保健福祉事務所	保健関係	0270-25-5066	桐生保健福祉事務所		0277-53-4131
	福祉関係	0270-25-5570	太田保健福祉事務所	保健関係	0276-31-8243
安中保健福祉事務所		027-381-0345		福祉関係	0276-31-8241
藤岡保健福祉事務所		0274-22-1420	館林保健福祉事務所		0276-72-3230
富岡保健福祉事務所		0274-62-1541	前橋市保健所		027-220-5787
吾妻保健福祉事務所		0279-75-3303	高崎市障害福祉課		027-321-1358

市町村の保健・発達支援に関する窓口

前橋市	障害福祉課	027-220-5712	平日 9:00～17:00
	こども家庭センター	027-220-5710	平日 9:00～17:00
	こども発達支援センター	027-220-5707	平日 9:00～17:00
高崎市	障害者支援SOSセンターばる～ん	027-325-0111	火～日10:00～18:00
	こども発達支援課	027-345-5192	平日 8:30～17:15
桐生市	障がい福祉課	0277-44-8237	平日 8:30～17:15
	子育て相談課	0277-43-2000	平日 8:30～17:15
伊勢崎市	保健センター	0270-27-6290	平日 8:30～17:15
	障害福祉課	0270-27-2753	平日 8:30～17:15
	障害者基幹相談支援センター	0270-75-5771	平日 8:30～17:15
	こども発達支援センター	0270-32-7748	月～土 9:00～17:00
太田市	障がい福祉課	0276-47-1956	平日 8:30～17:15
	障がい者相談支援センター	0276-57-8210	平日 8:30～17:15
	こども発達支援センターにじいろ	0276-55-2148	平日 8:30～17:15
	太田市保健センター	0276-46-5115	平日 8:30～17:15
沼田市	健康課	0278-23-2111	平日 8:30～17:15
	社会福祉課	0278-23-2111	平日 8:30～17:15
	こども家庭センター	0278-22-0874	平日 8:30～17:15
館林市	高齢障がい政策課	0276-47-5128	平日 8:30～17:15
渋川市	健康増進課(保健センター)	0279-25-1321	平日 8:30～17:15
藤岡市	福祉課	0274-40-2384	平日 8:30～17:15
富岡市	健康推進課(保健センター)	0274-64-1901	平日 8:30～17:15
	福祉課	0274-62-1511	平日 8:30～17:15
	子育て支援課	0274-62-1511	平日 8:30～17:15
安中市	健康づくり課	027-382-1111	平日 8:30～17:15
	福祉課	027-382-1111	平日 8:30～17:15
みどり市	社会福祉課	0277-76-0975	平日 8:30～17:15
	健康管理課	0277-72-2211	平日 8:30～17:15
	子育て相談課(子育て応援ダイヤル)	0277-76-2114	平日 8:30～17:15
榛東村	保健相談センター	0279-70-8052	平日 8:30～17:15
吉岡町	保健センター	0279-54-7744	平日 8:30～17:15
上野村	保健福祉課	0274-59-2309	平日 8:30～17:15
神流町	保健福祉課	0274-57-2111	平日 8:30～17:15
下仁田町	保健センター	0274-82-5490	平日 8:30～17:15
南牧村	保健福祉課	0274-87-2011	平日 8:30～17:15
甘楽町	健康課(にこにこ甘楽)	0274-67-5159	平日 8:30～17:15
中之条町	保健環境課(保健センター)	0279-75-8833	平日 8:30～17:15
長野原町	保健センター	0279-82-2422	平日 8:30～17:15
嬬恋村	健康福祉課　保健室	0279-96-1975	平日 8:30～17:15
草津町	健康推進課(保健センター)	0279-88-5797	平日 8:30～17:15
高山村	保健センター	0279-63-1311	平日 8:30～17:15
東吾妻町	保健センター	0279-68-5021	平日 8:30～17:15
片品村	保健福祉課	0278-58-2115	平日 8:30～17:15

川場村	健康福祉課	0278-25-5074	平日 8:30～17:15
昭和村	健康福祉課	0278-25-3285	平日 8:30～17:15
	こども家庭センター	0278-24-5142	平日 8:30～17:15
みなかみ町	こども家庭センター	0278-20-2300	平日 8:30～17:15
玉村町	保健センター	0270-64-7706	平日 8:30～17:15
	こどもまんなかセンターにじいろ	0270-27-8626	平日 8:30～17:15
板倉町	福祉課	0276-82-6133	平日 8:30～17:15
	保健センター	0276-82-3757	平日 8:30～17:15
明和町	介護福祉課	0276-84-3111	平日 8:30～17:15
	保健センター	0276-60-5917	平日 8:30～17:15
千代田町	保健福祉課(総合保健福祉センター)	0276-86-5411	平日 8:30～17:15
大泉町	福祉課	0276-63-3111	平日 8:30～17:15
	健康づくり課	0276-63-3111	平日 8:30～17:15
邑楽町	健康づくり課(保健センター)	0276-88-5533	平日 8:30～17:15
	福祉介護課	0276-47-5024	平日 8:30～17:15

（3） 様々な専門機関

法務少年支援センターぐんま(前橋少年鑑別所)
027-233-7552　平日　9:00～12:15　13:00～17:00
青少年が抱える悩みについて、ご本人やご家族からの相談を受け付けています。

前橋地方法務局人権擁護課　027-221-4466　平日　8:30～17:15
法務局では、人権問題に関する相談を受け付けています。
こどもの人権１１０番　☎0120-007-110　みんなの人権１１０番　☎0570-003-110
女性の人権ホットライン　☎0570-070-810　インターネットメール相談　https://www.jinken.go.jp/
LINE相談　検索ID：@snsjinkensoudan

少年サポートセンター(群馬県警察本部子供・女性安全対策課)
027-289-6610　平日　8:30～17:15
非行、交友問題、いじめ、不登校、家庭内暴力、犯罪被害、家出等
子供に関するあらゆる相談を受け付けています。

群馬県女性相談支援センター
配偶者や恋人からの暴力、人間関係や生活のことなど、女性からの相談を受け付けています。
DV相談電話　027-261-4463　（月～日　9:00～17:00）
さまざまな女性の悩み相談電話　027-261-4466　（月～土　9:00～17:00）
メール相談（24時間）　konnanjosei@pref.gunma.lg.jp

（4） その他　支援に関する社会資源・ネットワーク

社会福祉法人　群馬県社会福祉協議会(地域福祉局地域福祉課)
県社会福祉協議会では、県内のさまざまな支援活動・団体等のネットワークづくりを推進しています。

■ 生活に困窮している方を支援する相談窓口
～ひとりで抱えこまず、まずはご相談ください～
働きたくても働けない、住む所がない、など、まずはお困り事をお聞かせください。
地域の相談窓口が一緒に考え、解決へのお手伝いをします。

■ なんでも福祉相談
「なんでも福祉相談」は、社会福祉法人による地域貢献事業です。
どこに相談したらよいかわからないといった地域の方の生活や
福祉に関する困りごとを受け止めます。

■ 群馬県　孤独・孤立支援ポータルサイト(県内のNPO、支援機関・団体などを紹介)
孤独・孤立の状態は、人生のあらゆる段階において、誰にでも生じ得るものです。
それはつながりが薄くなった社会の変化によるもので、個人の責任ではありません。
誰にも頼れず、ひとりで悩みごとをかかえていませんか。
たったひとりでがんばらなくても大丈夫。いつだってあなたの支えになれる人がいます。
あなたが支えてもらったら、今度は他の誰かの支えになることができます。
つながることをあきらめないで、あなたの声を聴かせてください。

■ ぐんまの子ども・若者支援ネットワーク
貧困、虐待、いじめ、不登校、ひきこもり、ヤングケアラー、障害、自殺等、
複合化、複雑化した課題を抱え、困難な状況の中で生活している子どもや若者及び家族等
（以下、「要支援者」という）を支援している個人・団体同士が交流し、
支援の輪を広げる為の連絡会を設置しています。

【活動内容】 ①子ども・若者を支援している個人・団体同士の 交流、情報交換、研修
②関係機関との連絡および連携 ③支援に関する広報、啓発 ④支援に関する情報提供

【子ども・若者支援情報メルマガ】を配信中！

　群馬県子ども・若者支援協議会では、困難な状況の子ども・若者に関する支援情報を共有するため、県内すべての小学校・中学校・高校、県・市町村の相談窓口、関係機関、希望者などへ毎月「子ども・若者支援情報メルマガ」を配信しています。
　メルマガでは、相談・支援に携わる皆さんの連携を推進して「支援のつながり」が県域に広がることを目指して、支援協議会からのお知らせや自立支援に関するイベント情報、民間の支援団体等の活動を紹介しています。

　配信を希望される方は「所属・氏名」を
『kowaka-shien@pref.gunma.lg.jp』にメール送信してください。

最新号・バックナンバーはこちら
https://www.pref.gunma.jp/page/3731.html

群馬県子ども・若者支援協議会

〒371-8570　前橋市大手町1-1-1
群馬県生活こども部　私学･青少年課内

E-mail：kowaka-shien@gunma.lg.jp
TEL：027-８９８-３５５７

令和８年（２０２６年）４月発行