

相談しよう!
そうしよう!

これからのことで 悩んでいるあなたへ

～高校を卒業したい、大学や専門学校に進学したい、働きたい



社会福祉法人

東京都社会福祉協議会

この冊子を手にとってくれたあなたへ

こんにちは。この冊子を手にとってくださり、ありがとうございます。

この冊子は、あなたが「今のこと、これからのこと」で、どうしよう…
と思っているときに、みてほしいと思って作りました。

私たちは、子ども・若者のみなさんが、それぞれの大切な人生を自分の
翼で羽ばたく旅を応援したいと思っています。みなさんが羽ばたいていく
ためには、自分のことを本気で考えてくれたり、頼ったりでき、踏み台に
なるような大人が存在が必要であると私たちは考えています。あなたが
自分のペースで滑走路を進んでいけるように、そして、踏み台になるような
大人と出会えるように、私たちにできることはないかと考えて、この冊子を
作りました。

いま、あなたが悩んでいることは、あなただけの悩みではありません。
同じように悩みながら、それを乗り越えていった仲間や先輩がいます。

社会に出ることを不安に思う人も多いかもしれませんが、社会に出ると、
意外と優しい大人がたくさんいます。あなたの役に立ちたいと思っている
大人もたくさんいます。大人や相談窓口には、ちょっと相談しにくい、と
思っている人が多いかもしれません。相談したいことがまとまっていなく
てもよいのです。風邪をひいたら病院やドラッグストアに行くように、
どうしたらいいかな…と思うことがあったら大人や相談窓口で話を聞いて
もらってみてください。

社会福祉法人 東京都社会福祉協議会

『これからのことで悩んでいるあなたへ』編集委員会

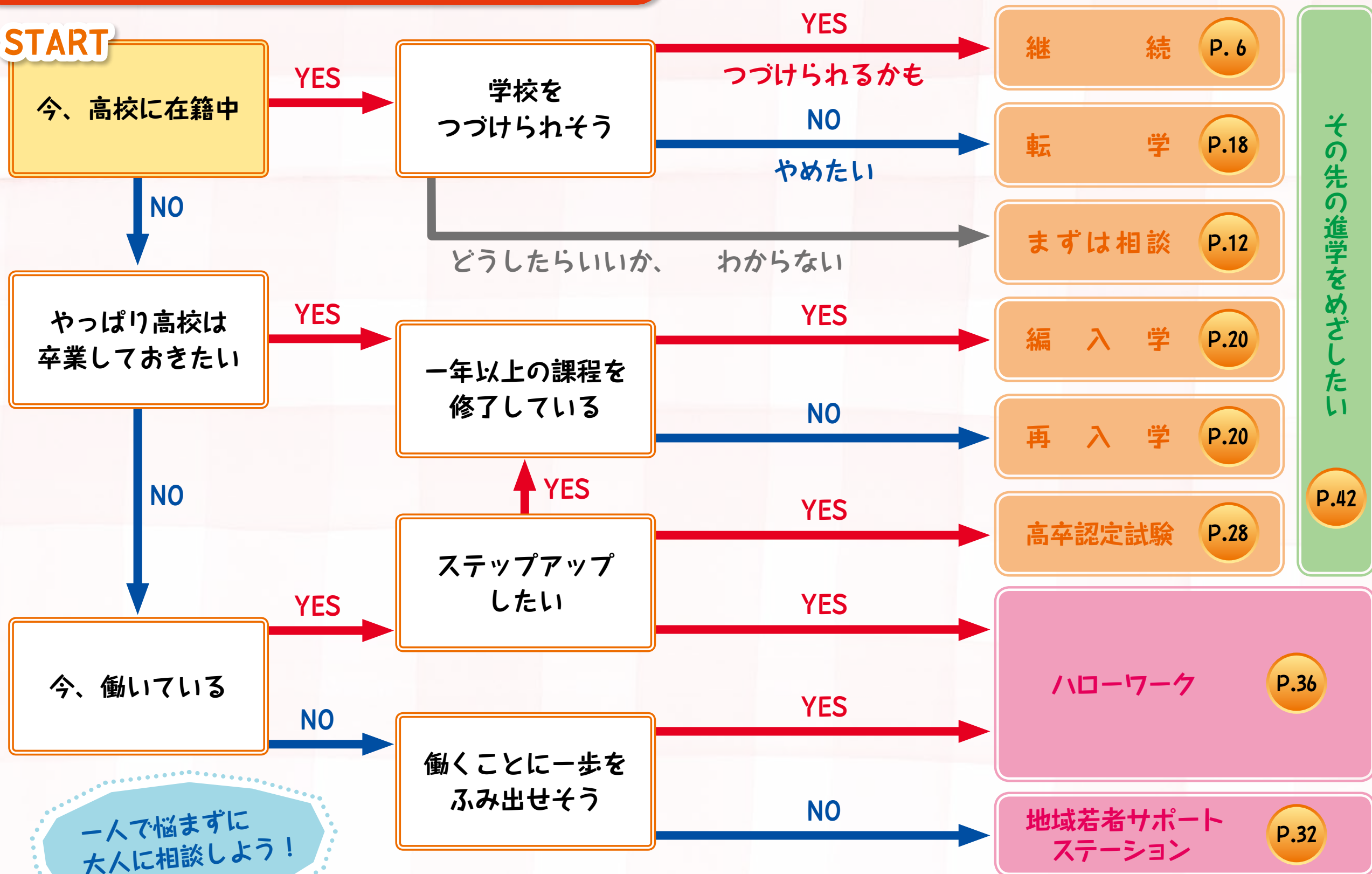
委員長 湯澤 直美 (立教大学コミュニティ福祉学部教授)

目次

あなたのこれからのことをチェック！	2
I 高校を卒業しておきたいというあなたへ	6
I-1 ちょっとまって！高校をやめてしまう前に	6
(ストーリー1) 学費のことであきらめない	6
お役立ち情報 高校の学費等を支援する公的な制度	8
大人からのメッセージ 都内社会福祉協議会生活福祉資金担当より	11
(ストーリー2) 高校をやめちゃう前に相談しよう！	12
コラム ちょっとまって!! 高校をやめてしまう前に!	14
大人からのメッセージ 高校教諭、中学校教諭、支援者より	15
I-2 それでも、学校をやめたい・やめなきゃいけないなら、 学校をかわるという方法もある	18
(ストーリー3) 転学っていう方法もあるんだ!	18
(ストーリー4) 退学してもやり直せる! 再入学・編入学で自分に合った 学び直しを!	20
Q&A 都立高校への転学・編入学・再入学	22
お役立ち情報 いろいろな高校等の種類	24
お役立ち情報 高校の情報についての相談窓口	26
コラム どうやって高校を選べばいいの?	27
I-3 高等学校卒業程度認定試験(高認)という道もある	28
(ストーリー5) 高認合格で、広がる自分の道	28
Q&A 高等学校卒業程度認定試験(高認)	30
大人からのメッセージ 児童福祉関係職員より	31
II やっぱり働こうかな…、働いているけれど…というあなたへ	32
II-1 一歩が踏み出せないなら	32
(ストーリー6) ブランクが長くても大丈夫!?	32
どこに相談するか迷ったら…	34
お役立ち情報 地域若者サポートステーション(サポステ)	35
大人からのメッセージ サポステスタッフより	35
II-2 正社員をめざしたい	36
(ストーリー7) フリーターから正社員になれる?	36
お役立ち情報 就職についての相談窓口	38
Q&A 仕事について	39
お役立ち情報 仕事で困ったことがあった時の相談先	39
お役立ち情報 働いている、働こうとしている若者への支援	40
III 高校卒業後の進学を考えるあなたへ	42
(ストーリー8) お金のことで絶対にあきらめない! 大学進学への道	42
お役立ち情報 大学等への進学を支援する制度	44
お役立ち情報 日本語を得意としない方への情報	48
大人からのメッセージ コミュニティソーシャルワーカーより	49

あなたのこれからのことをチェック!

START



その先の進学をめざしたい
P.42

一人で悩まずに大人に相談しよう!



俺は東田さとし 18歳

高校を中退したけど 目的もなく ブラブラする日々...



さとし: これから どうするんだい?

うるさい なあ!



なんとか しなきゃと 思ってるけど

仕事するにも 中卒じゃダメ なんだよなあ...



先輩! お久しぶりです! コンビニで 何やってんスカ!?

ま、 まきさ!?

ビッパッ!



...なるほど



元合唱部 リーダーも 苦労してるん ですわね

お前に心配 してもらう ほど じゃねーよ!

お前こそ 学校行かなきゃ 遅刻だぞ!



えへへー実は 私も不登校気味 でした

今日は 自主休校! えへへ



なんとか しなきゃと 思ってるん ですけどね...



何とかしたい! その気持ちに 勇気が 加われば♪

未来は きつと 開けるさア♪

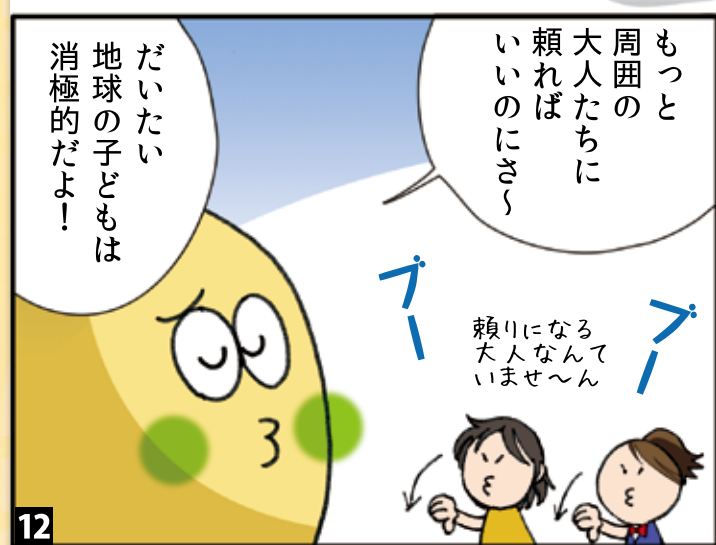
出たか...



何ですか!? 先輩 それは!?

自称宇宙人 ユースケ:

カレーパン 食わせたら なつかれた



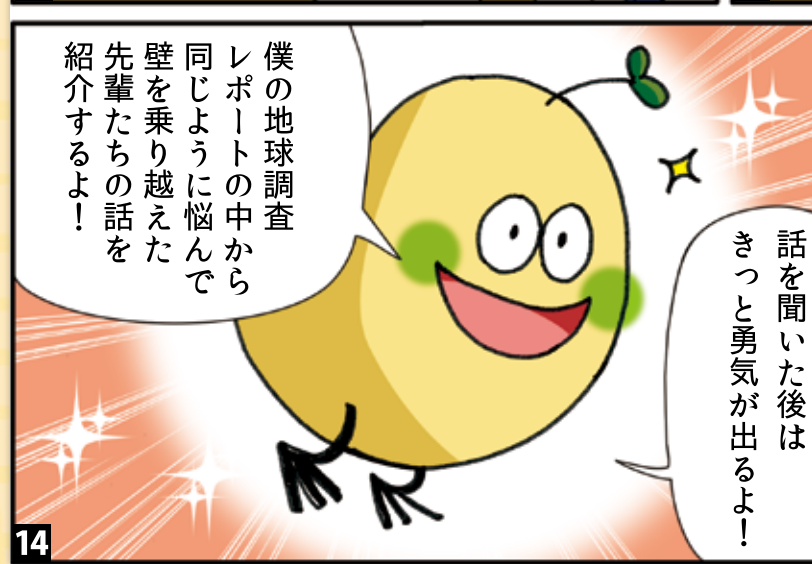
だいたい 地球の子どもは 消極的だよ!

頼りになる 大人なんて いませ〜ん



頼って拒否 されることを 怖がって ない?

助けを求める事が 恥ずかしいと 思ってるの?



僕の地球調査 レポートの中から 同じように悩んで 壁を乗り越えた 先輩たちの話を 紹介するよ!

話を聞いた後は きつと勇気が出るよ!



ホントに?!

ま、まあ 話だけなら 聞いてやって もいいぜ

高校の学費等を支援する公的な制度

◆ 高校に行くためにはいくらお金がかかるでしょう？

公立高校（年額）		私立高校（年額）	
おおよその必要総額	35万3千円	おおよその必要総額	113万2千円
入学金（全日制の場合）	5,650円	入学金*	24万8千円
授業料	11万8千円	授業料*	43万1千円
授業料以外の学校納付金	4万6千円	授業料以外の学校納付金	20万8千円
修学旅行・遠足・見学費 図書（教科書等）・学用品	6万8千円	修学旅行・遠足・見学費 図書（教科書等）・学用品	9万5千円
制服・通学費	7万6千円	制服・通学費	10万9千円
教科外活動費 （クラブ活動などの費用）他	4万円	教科外活動費 （クラブ活動などの費用）他	4万1千円

平成24年度文部科学省「子どもの学習費調査」等より

平成24年度文部科学省「子どもの学習費調査」より
※東京都生活文化局「26年度東京都の私学行政」より

◆ 高校に行く費用を支援する公的な制度があります

学費の給付

（借金ではないので返済の必要はありません）

▶P.9

- ◆就学支援金（公立・私立対象） ◆授業料軽減助成金（私立対象） ◆奨学給付金（公立・私立対象）

学費の貸付

（借金になるので卒業後返済が必要になります）

▶P.10~11

- 【低所得世帯の方対象】 ◆東京都育英資金 ◆生活福祉資金（教育支援資金）
【ひとり親家庭の方対象】 ◆母子福祉資金・父子福祉資金
【遺児家庭の方対象】 ◆あしなが奨学金 ◆交通遺児育英会奨学金

◆ 給付による制度（返済の必要はありません）

就学支援金（都立高校の場合）

公立高校は平成26年度から授業料無償制度が廃止され、就学支援金制度が導入されました。就学支援金制度を利用することで、世帯の収入状況等に応じて就学支援金により授業料が支援されます。

- ◆収入要件があります（保護者の方の収入が年収約910万円未満の世帯が対象）。
- ◆給付額 年118,800円（全日制の場合）
- ◆手続きの時期 高校進学後に申し込む
- ◆問合せ先 高校進学・入学後は、それぞれの高校。
進学・入学前は東京都教育庁都立学校教育部高等学校教育課
☎ 03-5320-6744

就学支援金（私立高校の場合）

- ◆収入要件があります（保護者の方の収入が年収約910万円未満の世帯が対象）。
- ◆給付額 給付世帯の収入状況等により、年118,800円（基本額）～297,000円
- ◆手続きの時期 高校進学後に申し込む
- ◆問合せ先 ①高校進学・入学後は、それぞれの高校。
②進学・入学前は、東京都私学就学支援金センター
☎ 03-5206-7814

※多くの私立高校は1か月分の授業料の立替納付が必要です。

授業料軽減助成金

- ◆収入要件があります。
- ◆給付額 世帯の収入状況により、年88,000円～132,000円
- ◆手続きの時期 高校進学後に申込み
- ◆問合せ先（公財）東京都私学就学支援金センター
☎ 03-5206-7925

奨学給付金（新制度）

上記の制度に加え、平成26年4月以降、高校に通う生徒の保護者の方の授業以外の教育負担を都が軽減する「奨学給付金制度」が新たに設けられました。

- ◆問合せ先
（私立）東京都私学就学支援金センター 就学給付金担当
☎ 03-5206-7925
（公立）高校進学・入学後は、それぞれの高校。
進学・入学前は東京都教育庁都立学校教育部高等学校教育課
☎ 03-5320-6744

◆ 貸付による制度 (返済あり)

東京都育英資金 (高校の場合)

- ◆借 り る 人 学校に通う本人
- ◆貸付月額 (授業料) 国公立18,000円、私立35,000円
- ◆連 帯 保 証 人 二人必要
- ◆利 率 無利子
- ◆相談・申込み窓口 在学している学校または東京都私学財団
☎ 03-5206-7929

入学支度金貸付制度

- ◆借 り る 人 保護者
- ◆貸付額 (入学支度金) 200,000円
- ◆連 帯 保 証 人 必要
- ◆利 率 無利子
- ◆相談・申込み窓口 入学先の学校または東京都私学財団
☎ 03-5206-7926

母子福祉資金・父子福祉資金

- ◆借 り る 人 母子 (父子) 家庭の母 (父) と子
- ◆貸付額 (入学支度金) 国公立160,000円以内、私立420,000円以内
- ◆貸付月額 (授業料) 国公立18,000円以内、私立30,000円以内
- ◆連 帯 保 証 人 母または父の収入により一人必要
- ◆利 率 無利子
- ◆相談・申込み窓口 お住まいの地域の役所窓口、西多摩福祉事務所

生活福祉資金 (教育支援資金)

- ◆借 り る 人 学校に通う本人と世帯の中で中心的に生計を支えている人
- ◆貸付額 (入学支度金) 500,000円以内
- ◆貸付月額 (授業料) 35,000円以内
- ◆連 帯 保 証 人 原則不要
- ◆利 率 無利子
- ◆相談・申込み窓口 お住まいの区市町村社会福祉協議会

あしなが奨学金

- ◆借 り る 人 遺児家庭の子ども (交通事故を除く)
- ◆貸付額 (入学支度金) 300,000円以内
- ◆貸付月額 (授業料) 国公立25,000円、私立30,000円
- ◆連 帯 保 証 人 一人必要
- ◆利 率 無利子
- ◆相談・申込み窓口 あしなが育英会
☎ 0120-77-8565 (フリーダイヤル)

交通遺児育英会奨学金

- ◆借 り る 人 交通事故による遺児家庭の子ども
- ◆貸付額 (入学支度金) 200,000円、400,000円、600,000円の中から選択
- ◆貸付月額 (授業料) 20,000円、30,000円、40,000円の中から選択
- ◆連 帯 保 証 人 一人必要
- ◆利 率 無利子
- ◆相談・申込み窓口 ☎ 0120-52-1286 (フリーダイヤル)

大人からのメッセージ



**学費のことで進学をあきらめないで！
ひとりで悩まないで相談してください！**

学費のことで困ったら、あきらめる前に相談してください。入学手続き時から卒業まで、奨学金制度など進学を支える方法があります。ひとりで悩み決断せずに、社会福祉協議会に相談してください。あなたの気持ちを大切に、一緒に適切な解決方法を見つけたいと考えています。

都内社会福祉協議会生活福祉資金担当

彼女は家計を助けるために高校入学してからアルバイトを始めた

次はアルバイト学生B子さんのお話

あ！私もー！

いらっやいませー！！

「きゃー！！」

お客さんに「ありがとうございます」って言われたりバイト仲間といると楽しくて！

そしてバイトに「ハマッちゃったんだ」

また遅刻！

でもだんだん学校の遅刻や欠席も増えてきて

そしてついに

留年決定

もう欠時オーバーで進級できないぞ！

すみません！

おいおいこのまま俺と同じ中退者になるんじゃないや…

ううん！B子さんは勇気を出して養護の先生に相談したんだ

私、留年するくらいなら学校をやめた方がいいんじゃないか？

ん…

これから先家族を支えるためにも高校は卒業しておかないや将来のためにも大切よ

アルバイトを始めたのは「家計を支えるため」だったんだよね？

彼女が学校をやめずに留年する道を選んだ

先生！

留年しても立派に社会で活躍している先輩はたくさんいるわ！

一生のうち、一年の留年なんて恥ずかしいことじゃない

今は無事に卒業して仕事一筋！

あの時は一つ下の後輩たちと同学年なんて嫌だったけど、今にして思えばやっぱり高校を卒業しておいてよかったです

…あの時俺にも勇気があれば違った道があったのかな？

これからやり直す方法はいくらでも見つかるよ！

ちょっとまって!! **高校をやめてしまう前に!**

Q 先生から、「このままだと、学校にいられない」って言われちゃった…。

A 高校をやめてしまう前に相談しよう!
 先生の話をよく聞かないと、本当の状況はわからないことがあります。「このままじゃ、だめだよ」とはっぱをかけているだけなのか、「退学を勧められている」のか、「退学処分」なのか…。まず、相談できそうな先生を探してみてください。必ずしも担任の先生や部活の顧問の先生でなくてもかまいません。話しやすい先生や、保健室の養護の先生、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーなど。勇気を出して、状況や自分の気持ちを話してみてください。それで、道が切り開けた人もいます! その他に、地域の大人、中学の時の先生など、この人なら話を聞いてくれるかも…という人がいたら、ぜひ、相談してみてください。自分が悪いから…と思っても、遠慮したり、気おくれしたりすることはありません。特に、高校生の年代は、間違えることもたくさんあるし、やり直すチャンスもたくさんあります。たいていの大人は、頼られるとうれしいものですよ!

Q 高校は、どんな時に進級できないの?

A 高校には、進級のための条件があります。どんな時に進級できないかは、学校によりますが、あらかじめ決められています。例えば、ある学校では…

- 授業を1/4休むと欠時オーバーで進級できない。
- 同じ教科のテストで1年のうち3回とも赤点だと進級できない。

「このままじゃ、進級できない」と先生に言われても、あきらめしないで、どうすれば進級できるのか、よく聞いてみましょう。学校によっては補習をしてもらえることもあります。

Q それでも高校にいられない・いたくない時には、どうすればいいの?

A 高校に在籍中であれば、転学(いわゆる転校)という道もあります。ただ、同じ学校にいるのと比べて、転学は、自分に合った学校を探すことや、手続き条件などを調べて準備することが必要です。 →II-1 それでもだめなら転学を考えよう。

大人からのメッセージ

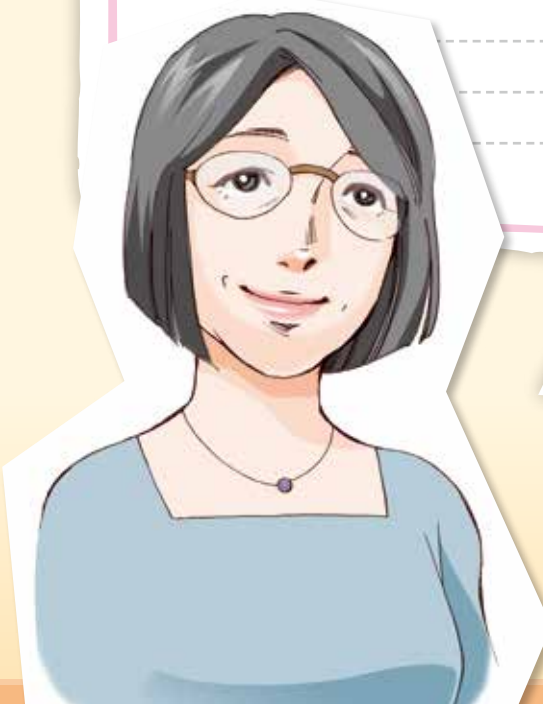
授業がわからなかったり、家の事情で勉強どころではなかったり、バイトにはまって欠席が増えて、「このままじゃ留年だよ!」と言われてしまった。そういうときはエネルギーが落ちていて、何もかもダメなように思えるものです。「もう退学するしかない」と。

でも、あわてて決めないでください。本当にダメなら、親がそう言われます。まだ先生があなたに話しかけているなら、あなたが言ってほしい一言があります。「もう何をしてもダメなんですか?」そして「進級したい」。

先生からは条件や課題を出されるかもしれませんが、「そんなの無理!」と言わないで。完璧にできなくても、努力する姿が認められることも多いし、友だちに助けってもらってもいいのです。

大切なのは“なりたい自分”をイメージすること。「英語ができればいいな」とか、「遅刻ゼロにしたい」とか…。今はできないことができるようになる第一歩はこういうつぶやき。はじめの一歩がふみ出せれば、二歩目も見えてくるはずですよ。

高校教諭



大人からのメッセージ

中学校は、船出した皆さんにとっての港です。
嵐の時は、遠慮なく戻り、そしてそこからもう一度
新たな旅に出てください。

「こんなはずではなかった」

「高校を続けられそうもない」

「単位が足りなくて留年しそう」

「どうしたらいいかわからない」

高校に入って壁にぶつかった時には、自分が卒業した中学校に相談に来てください。順調な時やよい報告ができる時なら、気楽に卒業した中学校に足が向くけれど、「高校で上手くいかなかった」なんて話をしに行くのは、気が重いかもしれません。でも、先生たちは、困った時悩んでいる時にこそ来てほしい、力になりたいと思っているのです。だから、どんな時でも、遠慮しないで、安心して自分の母校に相談に来てください。高校生活をもう一度軌道に乗せるための方法を一緒に考えたり、場合によっては、新しい高校でやり直す方法についてのアドバイスもできます。

早く相談した方が、悩みも早く解決できるはずです。

中学校教諭



大人からのメッセージ

高校をやめたり、やめそうになった先輩たち

—今は社会人となった私の教え子たちが語ってくれること

- 困ったり、悩んだとき自分の力だけでなんとかなると思うな
- 先生やまわりの大人に頼る、ちゃんと甘える、がんばるには支えが必要
- 一人前のおとなになるということは頼り、頼られる人になること
- わからないことをわからない、教えてと言えたとき道がひらけた

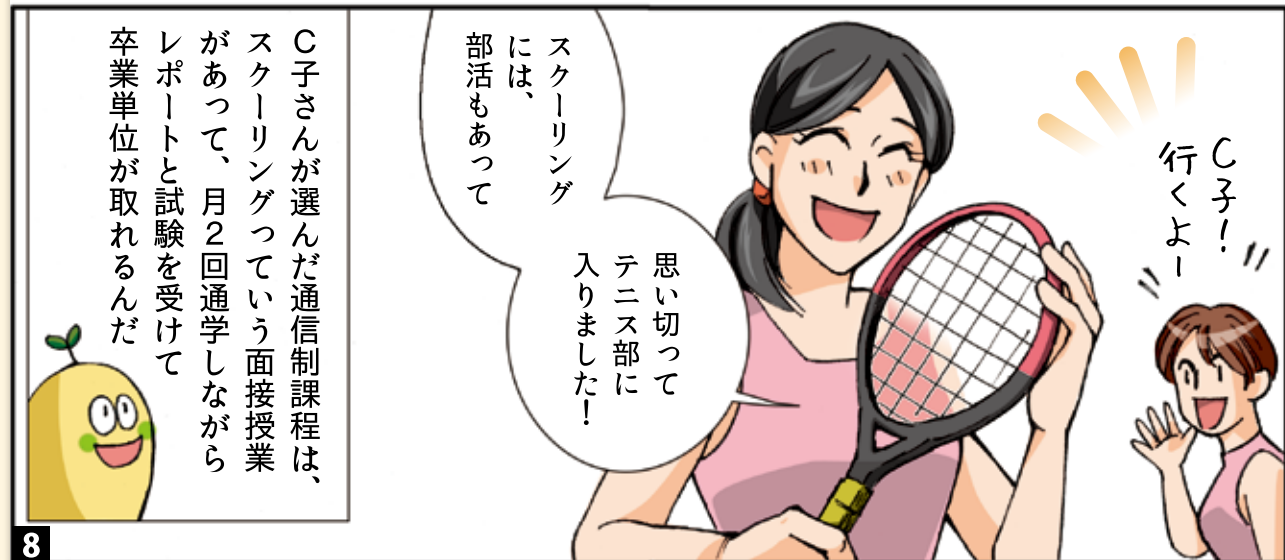
みなさんの年代は迷ったり、悩んだりするのが「仕事」のようなもの。誰もがそうして大人になっていく。皆さんから「教えて、助けて」と言われることを待っている大人たちがいる。

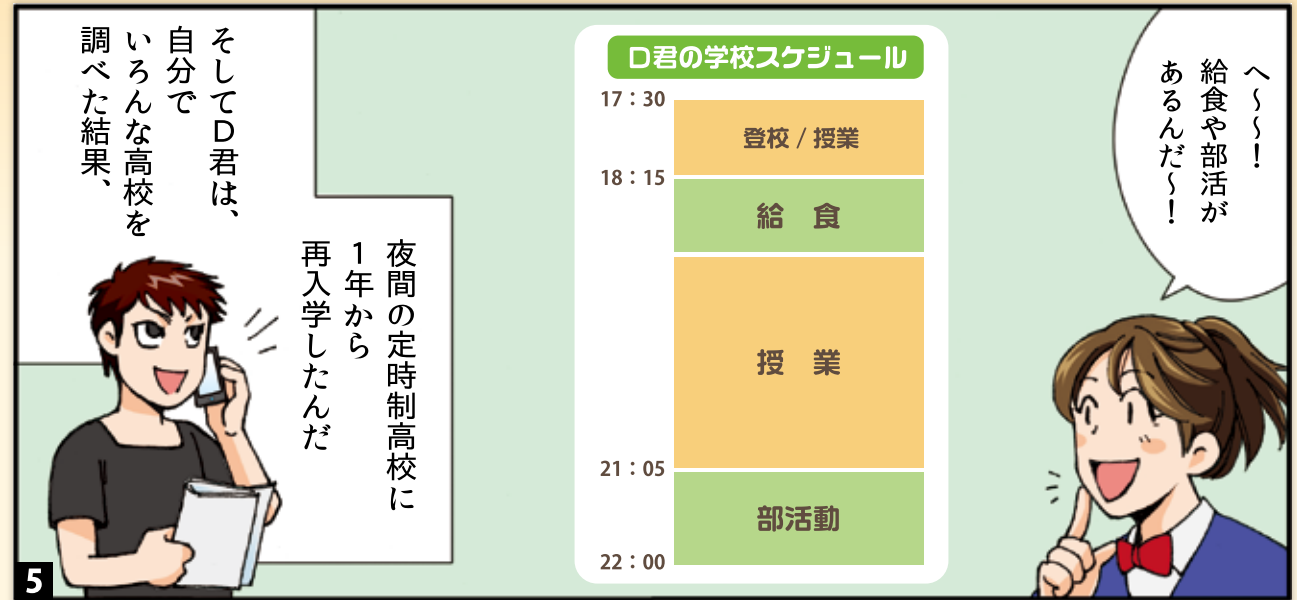
高校をやめたいと思った先輩たちを
支援してきた元高校教諭



1-2 それでも、学校をやめたい・やめなきゃいけないなら、学校をかわるという方法もある

ストーリー3 転学っていう方法もあるんだ!





都立高校への転学・編入学・再入学 Q&A

Q そもそも、転学・編入学・再入学ってなんですか？

A 次の違いがあります。

		補欠募集の時期
① 転学	高校に在籍のまま、引き続き他の高校の相当学年に移る。	年3回、各学期末（3月、8月、12月）の補欠募集に応募できる。次の学期から転校。 ※定時制・通信制から、全日制の同学年への転学は、1年生の8月の補欠募集のみに応募できます。
② 再入学	中退した人が再度1年生から入学する。	2～3月に行われる一般の入学試験を受ける。4月から入学。
③ 編入学	1年生以上の課程を修了した人が対象。一度退学した後に改めて2年生以上に入学する場合。	年1回、第3学期の学期末（3月）の補欠募集にのみ応募できる。4月から入学。 ※専修学校や各種学校から高等学校への編入学はできません。

Q 転学・編入学は、どんな試験ですか？再入学と違うのですか？

A 転学・編入学の試験は、全日制普通科の場合は、学力検査（国・英・数）と面接が基本的には多いです。転学・編入学の後、その学校の教育課程に対応できる十分な力があるかどうかを問う内容になります。したがって、だいたい、その学校の各学期末試験くらいの内容と考えておくとよいと思います。一部、小論文と面接または、作文と面接という学校もあります。問題は各高校で作成され、倍率等は公表されていません。2名の募集があっても1名しか応募していなくても、水準に達していなければ「合格者なし」ということもあります。

面接の内容は学校によりますが、転学・編入学後、きちんと通学して授業に意欲的に取り組み、さまざまな高校生活に積極的に参加できる意欲があるかなどを聞かれることが多いようです。

再入学は、一般の入学試験を受けることになります。

いずれにしても、高校の先生や中学の先生に相談することをお勧めします。

Q 定時制高校・通信制高校から全日制高校に転学できますか？

A 第1学年の第二学期の補欠募集に限り、定時制課程や通信制課程から全日制へも出願することができます。それ以外の場合は取得済の単位によります。

Q 都立高校の補欠募集は複数校受けられるって本当ですか？

A 複数の高校に出願することができます。補欠募集については、高校により、学力検査等の日程がちがうためです。ただし、最初に入学許可された高等学校へ転学・編入学する（その日以降の受検を辞退する）ことが条件です。

▼詳しくは、[東京都教育委員会ホームページ](http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp)をご覧ください。

都立高等学校の転学・編入学について

<http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp/buka/gakumu/tennyu.htm>

全日制高校

普通科（普通高校）

専門学科（専門高校／職業高校） 農業、工業、科学技術、商業、課程、福祉、体育、
ビジネスコミュニケーション、国語、産業 など

総合学科（総合高校）

エンカレッジ・スクール（全日制）

「2人の担任できめ細かな指導」「基礎・基本を徹底した授業」などを特色としている学校です。

高等専門学校

都内には国立1校、都立1校、私立1校があります。

学 科 工学、航空宇宙工学、商船、デザイン、経営情報、コミュニティ情報、国際流通など

5年制 ※大学3年生に編入も可能です。

定時制高校

普通科・専門学科（農業・工業・科学技術・商業など）

4年制 ※一部、3年間で卒業できる学校もあります。

4時間授業で、時間帯は **夜間・中間・午前中** とさまざま

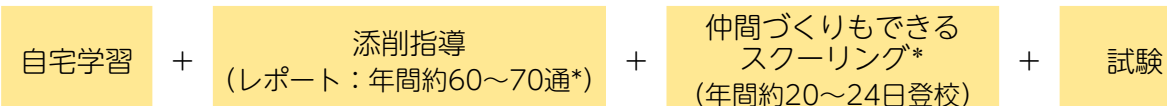
チャレンジ・スクール（昼夜間定時制・単位制・総合学科）

午前・午後・夜間の各時間帯の3部の中から選んで入学できます。

不登校や高校を中退した経験などがある人も受け入れています。

一般の入学試験では、学力考査や中学校からの調査書によらず、生徒の学習意欲を重視して、入学選抜を行います。志願理由を書いて願書と一緒に提出しなければなりません。編入学試験も作文・面接により選抜を行います。

通信制高校



等による教育。自宅などで自学自習をしたい人に向いています。

*都立の通信制高校で単位を3年間ですべてとる場合のイメージです

※通信制課程を受けている生徒を対象にして学習に対する支援を行うサポート校があります。

※このほかにも、専修学校（高等課程）があります。

専修学校

専修学校（高等課程）は、通信制高校と技能連携し、高卒資格が取得できるところもあります。

課 程 専門課程、高等課程、一般課程

さまざまな進級・学習の制度

学年制：学習する教科・科目が学年ごとに定められており、その学習成果が認められると単位が与えられ、次の学年に進級する制度です。学年ごとに定められている単位をとれないと次の学年に進級できません。

単位制：学年の区別がなく、修業年数の中で入学から卒業までに決められた単位数を習得すれば卒業できる制度です。「留年」という考え方がありません。

メッセージ

子どもがいてもあきらめない！ 都立高校の通信制課程の保育室を利用して卒業しました！

Aさん 私は22歳の時に、都立の通信制高校に入学しました。動機は、自分の将来のため、そして、保育室があったからです。保育室に子どもを預けられたおかげで、土曜日に登録した授業や自習を行えて、本当に感謝しています。結果、私は、卒業まで5年かかってしまいましたが、頑張り次第で、3年間での卒業も可能です。高校では、学業はもちろん、あきらめないで最後までやり遂げるこの大切さも学んだ気がします。「子どもがいるから」と高校をあきらめてしまう前に、高校卒業をめざしてみませんか？

※学校に保育室がついている都立高校は、新宿山吹高校通信制と一橋高等学校通信制です（2014年3月現在）。

進路相談、教育相談などの相談窓口

「青少年リスタートプレイス」(東京都教育相談センター内)

高校を中退した方、高校での就学経験のない方等の相談窓口。

★・[進路相談会]新宿と立川で、進路相談会を年5回開催。

- ・[つどい]アドバイザーからの助言を交えて、学び、考え、語り合う場
- ・[就学サポート]登録した方の中でいずれの学校にも籍のない方を対象に、進路に関する面談を計画的・継続的に実施。

教育相談一般 ☎ 03-3360-8008

高校進級・進路・入学相談 ☎ 03-3360-4175

📄 <http://www.e-sodan.metro.tokyo.jp/>

都立高校の入試については(転学・転入相談を含む)

「都立高校入試相談コーナー」都庁第2本庁舎内

☎ 03-5320-6755

📄 http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp/pickup/p_gakko/nyusen.html

高校の一覧がほしいとき、詳しく知りたいときは

《都立高校(全日制、定時制、通信制)》

東京都教育委員会のホームページ「都立高校検索サイト」

東京都教育庁総務部教育情報課

☎ 03-5320-6733

📄 <http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp/school/>

《都内の私立高校》比較的柔軟に転入学・編入学を受け入れている学校もあります。

一般財団法人東京私立中学高等学校協会

「東京私学ドットコム」

📄 <http://www.tokyoshigaku.com>

※各学期末に、転・編入学を行う「実施校一覧」の情報が出ます。

《都内の専修学校》

東京都専修学校各種学校協会

☎ 03-3378-9601

《都内の高等専門学校》

都内には3校(国立、都立、私立)あります。

📄 http://www.mext.go.jp/b_menu/link/koutou.htm

《都内のサポート校》

通信制サポート校・東京ネットワーク

📄 <http://www.tokyosnet.info/index.html>

《都立特別支援学校高等部》

東京都特別支援教育推進室 教育庁神楽坂庁舎内

☎ 03-5228-3433

コラム

どうやって高校を選べばいいの？

まずは、「高卒の資格が取りたい」のか、「高校生活をやり直したい」のかを考えてみてください。

高校の雰囲気やシステムはさまざまです。都立定時制高校は、夜間だけではなく、午前、午後の時間帯に学び3年間で卒業できる学校もあります。また、都立の通信制高校は、スクーリング(年間20~24日間登校し面接指導を受ける)が主に土曜となっていて、自宅等で自学自習ができる人・したい人に適しています。

私立の通信制高校は、編入学しやすいところもありますが、料金やシステム、設備は千差万別です。また、通信制高校と併せていわゆる「サポート校」に通う場合には、費用がその分かかることも注意が必要です。パンフレットや新聞広告などだけでなく、できるだけ見学をして確かめましょう。できるなら、(元)在籍高校の先生や出身中学校の先生にも相談することをお勧めします。

※都立高校では、学校訪問を受け付けています。学校見学会、学校説明会、体育祭、文化祭等の日程は東京都教育委員会のホームページ「学校案内」ページからみられます。

📄 http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp/pickup/p_gakko/annai.html

10月下旬~11月上旬

都立高等学校等合同説明会(主催:都立学校教育部)が開催されます。高校ごとのコーナーで担当の先生に直接相談できます。また、学校案内などの資料も入手できます。

I-3 高等学校卒業程度認定試験（高認）という道もある

ストーリー5 高認合格で、広がる自分の道

1

中卒でも大学受験ができるチャンスはある！

2名様ですか？

いらっしやいませ！

E子さんは中学卒業後、仕事を転々としながら過ごしていた

2

でも事情があつて親元から離れて一人暮らしをすることになったんだ

はあ…今のバイトじゃ一人分の生活費も出ないよ…

今後不安を覚えていた時友人から「高認の勉強会」の話を聞く

3

高認とは「高等学校卒業程度認定試験」のこと

ほーたあ〜るのひーか〜マリ

卒業

合格すると、大学、短大、専門学校の受験資格が与えられるんだよ

ミオイ。

まーどのゆーき〜イイヨ

4

そんな試験や資格があるのね、知らなかったあ

もちろん就職や資格試験にも活用出来るんだ

ミオイ。

5

今さら勉強？と思ったけど高認を取るメリットを聞いてとにかく死にも狂いで勉強しました

勉強会だから、分らないところはすぐに聞けるし

現在のE子さん (22歳)

6

8科目を3年かけてやっと高認に合格できたんです！

3年!?

高校1年で退学したから、すべての科目を取らなきゃいけない

7

大変だったけどそれからの人生が一気に広がりました

今は奨学金を借りて、保育園でバイトしながら保育士の夜間学校に通ってます

忘れかけてた保育士の夢を思い出して

8

働きながら試験に合格することは簡単じゃないけどその分メリットが大きいよね

日々寝て過ごしてたオレ達が恥ずかしいです…

高等学校卒業程度認定試験（高認）Q&A

Q 高認ってなんですか？

A さまざまな理由で高校を卒業できなかった方などの学習成果を適切に評価し、高校を卒業した者と同等以上の学力があるかどうかを認定するための試験です。合格者は、大学・短大・専門学校の受験資格が与えられます。また、高等学校卒業者と同等以上の学力があるものとして認定され、就職、資格試験等（※高認合格者を高等学校卒業者と同等とみなしている採用試験、国家試験は、文部科学省HPよりみることができます）に活用することができます。

Q 実際、履歴書等はどうなるのですか？

A 就職のときなどに提出する履歴書には、「平成〇〇年 高等学校卒業程度認定試験合格」と書くことになります。大学や専門学校に進学する際には高卒と同等に扱われます。国は、企業や自治体などに高認合格者を高校卒業と同等に認めるよう広く働きかけをおこなっていますが、企業により就職時の対応は異なります。

Q 受験科目は何ですか？

A 規定の8～10科目合格で高校卒業程度の学力の認定（大学・短大・専門学校の受験資格）を得ることができます。高校中退までに単位が取得できている方は一部科目が免除されます。各科目、100点満点で、だいたい40～45点くらいが合格ラインだと言われています。

Q 試験について教えてください。

A 出題範囲は、現在の高等学校の教科書に対応しています。過去問を文部科学省のホームページから見るすることができます。1科目ごとに受けられ、一度で全科目に合格する必要はありません。

高認程度試験は高校や大学入学試験のように受験者を選抜する試験ではありません。

Q 費用はどれくらいかかるの？

A 受験科目数 7科目以上～9科目以下 8,500円
4科目以上～6科目以下 6,500円
3科目以下 4,500円

◆問合せ先 文部科学省生涯学習推進課

☎ 03-5253-4111 (内線2024、2643)

🌐 http://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/shiken

年に2回、試験が行われます。

大人からのメッセージ

小さい頃自転車の練習をしたのを覚えていますか。乗れるようになるまで何度も転び、ケガをして、それでもあきらめずに頑張った結果、二つしかない車輪の上でバランスよく乗れた時はとても嬉しかったと思います。なぜ乗れるようになったのでしょうか。自転車がこげるようになりたいという強い気持ちと何度でも挑戦するあきらめない気持ちがあったから、そして練習をそばで見守っていた大人がいたからではないでしょうか。これはどんなことでも同じだと思います。自分がこうなりたいという夢や気持ち、そしてそれを実現するための諦めない気持ちがあれば色々なことがかなうと思います。自転車の練習のように何度転んでも諦めずに立ちあがって、挑戦してください。また、周りであなたを見守っている大人にぜひ相談してください。そうすればきっと自転車のように成功するでしょう。

児童福祉関係職員



II-1 一歩が踏み出せないなら

ストーリー6 ブランクが長くても大丈夫!?



どこに相談するか迷ったら…

- ✓ 「働きたいけれど、自信が持てない」
- ✓ 「コミュニケーションが不安」
- ✓ 「なかなか一歩ふみ出せない」
- ✓ 「人間関係のつまずきで退職後、
ブランクが長くなってしまった」

→ そんなあなたは、

「地域若者サポートステーション」 へ **P.35**

- ✓ 「仕事を探したい」
- ✓ 「就職活動したい」
- ✓ 「アルバイトをしているけれど、正社員をめざしたい」

→ そんなあなたは、**「ハローワーク」** へ **P.38**

*通常、どちらから相談しても、適切な方の窓口を紹介してくれます。

- ✓ 「職場の労働問題について相談したい・調べたい」

→ そんなあなたは、

「東京都るうどう110番」 へ **P.41**

お役立ち
情報

地域若者サポートステーション(サポステ)

働くことに悩みを抱えている15歳～39歳までの若者の就労を支援しています。具体的には、①キャリア・コンサルタントなどによる専門的な相談、②コミュニケーション訓練などによるステップアップ、③協力企業への就労体験などにより、就労に向けた支援を受けることができます。相談無料。

※お住まいのところ以外のサポステに相談してもかまいません。同じサポステでも、いろんな特徴がありますので、あなたに合うサポステを見つけましょう。

区部：せたがや、しんじゅく、いたばし、あだち、ねりま

市部：みたか、たちかわ、ちょうふ、たま(福生)

※サポステによって、実施している事業が異なることがありますので、直接お問い合わせください。

○サポステの連絡先一覧は…

ニートサポートネット

 <http://www.neet-support.net/>

大人からのメッセージ

私たちは、若者の「いま」と「これから」についてのよろず相談所です。「何をしたいかわからない」「どうしたらいいかわからない」「社会に出ることのイメージがつかめない」「なかなか前にすすめない」そんなあなたと、「一緒に考えていくこと」を大切にしています。それぞれの「やれそうなこと」

「悪くないなと思えること」の出会いを探せる場でありたいと思っています。

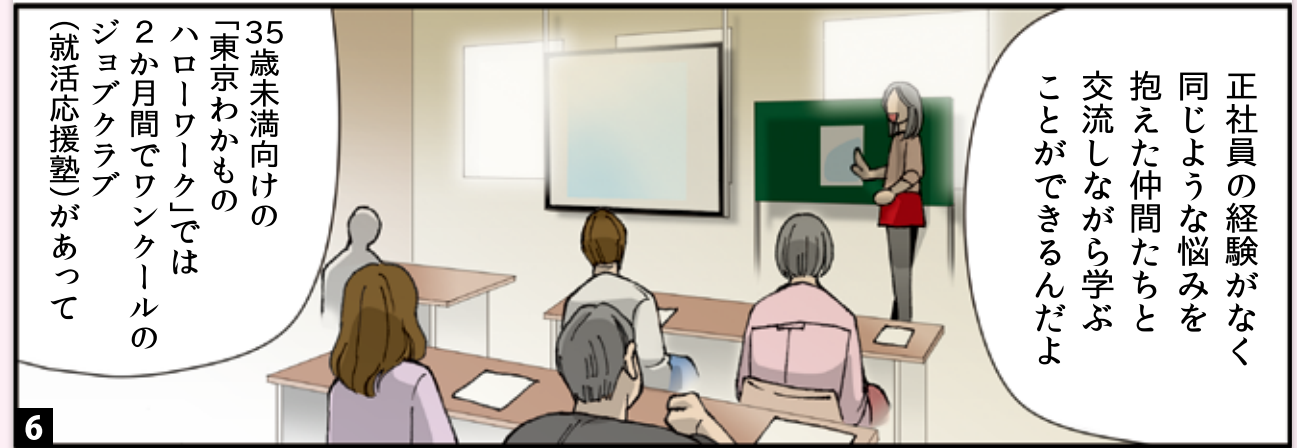
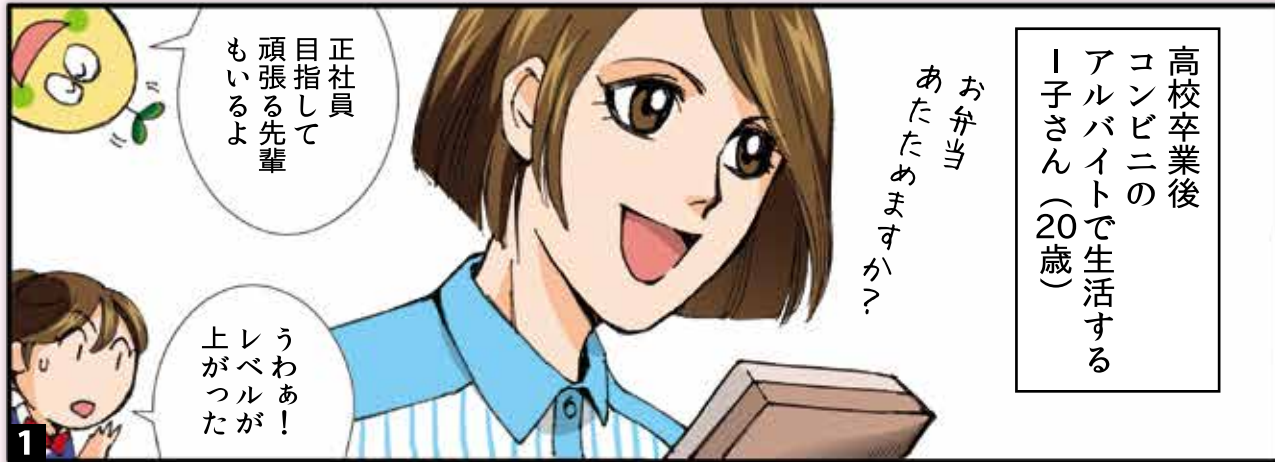
人や社会と安心できる関係性を作り、それを外へと広げていける場として…。ぜひ、相談してください。

サポステスタッフ



II-2 正社員をめざしたい

ストーリー7 フリーターから正社員になれる？



就職についての相談窓口

ハローワーク

一人ひとりにあった仕事が見つかるよう相談しながら仕事の紹介を受けられます。求人情報を、情報提供端末でご自身で見られることもできます。自己分析や応募書類の書き方、面接マナーなど就活に必要なテクニックを身に付けられる多様なセミナーも実施しています。技能・技術を身に付ける必要があれば、職業訓練に関する相談も受けられます。

ハローワークインターネットサービス

<https://www.hellowork.go.jp/>

東京労働局 東京ハローワーク

<http://tokyo-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/>

都内ハローワーク一覧

<http://tokyo-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/list.html>

万が一、求人票の記載内容と、実際の労働条件が異なる場合のホットラインが、平成26年3月から始まりました。

(厚生労働省) ハローワーク求人ホットライン

☎ 03-6858-8609 (9時～17時45分) (土・日・祝日、年末年始を除く)

東京しごとセンター (飯田橋)

就職活動や転職活動など仕事に関するご相談に、東京しごとセンターの就職支援アドバイザーが電話でお答えします。

若者しごとホットライン

☎ 03-3511-4510 (平日10時～19時/土曜日10時～16時)

東京しごとセンター多摩 (国分寺)

東京しごとセンター多摩では、仕事をお探しのすべての年齢層の方を対象に就職支援アドバイザーがキャリアカウンセリングを行い就職活動をサポートします。

☎ 042-329-4510

仕事について Q&A

Q 正規雇用 (正社員) と非正規雇用 (有期、パート、派遣労働)、どう違うの？

A 正規雇用と非正規雇用の賃金や待遇に格差はあります。また、社会保険等の違いもあります (下記表)。多くの場合、正社員に対しては、企業側に「育てよう」という意識がありますが、非正規雇用は、一定期間の契約を前提としています。また、非正規雇用で働いていると、転職のときに企業の評価が低く、正社員の仕事を見つけにくくなる場合もあります。

社会保険等の違い

正規雇用	雇用保険、社会保険 (健康保険・厚生年金保険) に加入
非正規雇用	期間・労働時間・労働契約などにより、非正規雇用でも社会保険 (健康保険・厚生年金保険) に加入する。ただ、労働時間や雇用期間などの加入条件を満たさないなどにより、未加入なこともある。雇用保険には、全員が加入。

※年金や健康保険は、働く人と雇う人の両方で、経費を負担します。一見、社会保険料の負担がない方が、手取りの金額が多く見えることもありますが、病気や怪我などで病院にかかったときに全額自分で払うことになるなど、大変です。

仕事で困ったことがあった時の相談先

(1) 東京都ろうどう110番

東京都では、賃金・退職金等の労働条件や労使関係、セクハラやパワハラなど労働問題全般にわたり相談に応じています。

☎ 0570-00-6110

月曜～金曜 午前9時～午後8時 (終了時間)

土曜 午前9時～午後5時 (終了時間)

その他、来所相談 (予約制)、夜間来所相談 (予約制)、土曜来所相談 (予約制) も行っています。

(2) 総合労働相談コーナー (東京労働局)

☎ 0120-601-556 (フリーダイヤル)

土・日・祝日、年末年始を除く

働いている、働こうとしている若者への支援

(1) わかものハローワーク

正社員での就職をめざしている若者やこれまで正社員として働いた経験が少ない方などを対象に予約担当制の個別支援のほか、応募書類作成、面接対策、ビジネスマナーなど就職活動に有効な各種セミナーの開催やジョブクラブ（就活応援塾）等、若者の就活のためにさまざまな就職支援を実施しています。

◆東京わかものハローワーク

渋谷区渋谷2-15-1
渋谷クロスタワー8階

☎ 03-3409-0328

平日 10時～18時

◆新宿わかものハローワーク

東京都新宿区西新宿1-7-1
松岡セントラルビル9階

☎ 03-5909-8609

平日 10:00～18:00

(2) 東京しごとセンター・ヤングコーナー

東京しごとセンター・ヤングコーナーは、若い世代の就職活動を応援しています。それぞれのステップに応じて、就職支援アドバイザーによる個別カウンセリングや、セミナー、職業体験など仕事探しのサポートメニューを提供しています。また、東京しごとセンターのヤングコーナーには、『ハローワーク飯田橋 U-35』が併設されていますので、パソコンでの求人情報検索や、就職相談・職業紹介などのサービスを施設内で利用することができます。

東京都千代田区飯田橋3丁目10番3号

☎ 03-5211-1571

平日 午前9時～午後8時

土曜 午前9時～午後5時

日・祝日、年末年始を除く

(3) 職業能力開発（職業訓練）

民間に委託して、非正規雇用労働者の正社員へ向けた支援を行うものや、「東京都立職業能力開発センター」での6か月間のコースもあります（機械、建築、化学印刷、電気、事務、介護、調理、被服など）。職業能力開発センター*とハローワーク（公共職業安定所）で相談できます。

※中央・城北ブロック（飯田橋、板橋、赤羽）

城南ブロック（大田）

城東ブロック（江戸川、足立、台東分校）

多摩ブロック（八王子、府中）

【検索】 TOKYOはたらくネット（東京都の雇用就業に関する総合Webサイト）

☞ <http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/school/index.html>

東京都産業労働局 雇用就業部 能力開発課 公共訓練係

☎ 03-5320-4716

Ⅲ 高校卒業後の進学を考えるあなたへ

ストーリー8 お金のことで絶対にあきらめない！大学進学への道

1

最後は
厳しい環境の中
大学進学した
先輩の話だよ

J君は
お父さんと
二人暮らしの
父子家庭

2

大丈夫か？
親父！

スマン…
ゴホ
ゴホ

生活を守るため
学校に行きながら
働きはじめた
J君だけど
成績は下がる一方…

J！
ホール
手伝ってー！！

はい！

3

これ以上、
親父に負担は
かけられない

大学進学は
あきらめよう！

4

そしてついに
J君は正直な
自分の気持ちを
打ち明けた

5

なあ
J…
大学進学は
やっぱり
あきらめる
のか？

6

…先生！

7

オレやっぱり
大学を
あきらめたくない！

8

よし！
善は急げだ！

…社会福祉
協議会に
相談してみよう

9

あの時相談に乗って
くれた方々には
頭が上がりません

そして社会福祉協議会と
相談して
貸付金を借りて
大学に進学できたんだ

10

どんな子でも
勉強できる環境を
整えてあげたい

そして自分が
助けてもらった
ように

11

俺も相談しながら
できることを
考えてみようかな

うん
一人で悩むより
まず相談だね！

大学進学にも
こんなに色々な
方法があるんだね

今は無料の勉強会で
子どもたちに勉強を教えながら
子ども向けの指導教材ソフトを
作りたいと考えてます

◆ 大学・短大・専門学校に行くためにはいくら必要？

国立大学（全学部平均）*1

- ◆ 授業料（年額） 535,800円
- ◆ 入 学 料 282,200円
- ◆ 施設設備費 学校による

公立大学（全学部平均）*2

- ◆ 授業料（年額） 537,857円
- ◆ 入 学 料 397,721円
- ◆ 施設設備費 学校による

私立大学文系*3

- ◆ 授業料（年額） 742,478円
- ◆ 入 学 料 246,749円
- ◆ 施設設備費 160,019円

私立大理系*3

- ◆ 授業料（年額） 1,043,212円
- ◆ 入 学 料 265,595円
- ◆ 施設設備費 187,236円

短大（全学部平均）*3

- ◆ 授業料（年額） 696,332円
- ◆ 入 学 料 246,988円
- ◆ 施設設備費 175,588円

専門学校（複数分野の平均）*4

- ◆ 授業料（年額） 688,000円
- ◆ 入 学 料 177,000円
- ◆ 実 習 費 119,000円
- ◆ 施設設備費 184,000円

*1 文部科学省令による標準額

*2 文部科学省「平成26年度学生納付金調査」公立大昼間部の平均額、入学料は地域外入学者の平均額（地域内平均は231,133円）

*3 文部科学省「平成25年度私立大学入学者に係る初年度学生納付金平均額調査」

*4 東京都専修学校各種学校協会「平成26年度版 学生・生徒納付金調査」

◆ 受験料もかかります

- ◆ センター試験検定料 ①18,000円（3教科以上を受験する場合）
②12,000円（2教科以下を受験する場合）
- ◆ 私立大一般入試 約30,000円～35,000円

◆ こんな制度があります

○進学費用への支援として、大学独自の給付制度や区市町村（自治体）による給付の制度があります。ただし利用できる人の成績の要件や人数等の制限もあります。そのため、そうした給付の制度が使えない場合は、借金をすることになりますが、貸付の制度の利用も検討してみましょう。

○私立の場合は一つの制度利用では学費が不足する場合がほとんどです。自己資金がない場合は、複数の制度を組み合わせる利用することも必要になります。

受験・塾費用の貸付制度

- 受験生チャレンジ支援貸付

無利子の貸付制度

- 日本学生支援機構第一種奨学金
- 母子福祉資金・父子福祉資金
- 生活福祉資金（教育支援資金）
- あしなが奨学金
- 交通遺児育英会奨学金
- 東京都育英資金（専門学校のみ対象）

有利子の貸付制度

- 日本学生支援機構第二種奨学金

◆ 償還免除制度がある貸付制度 (学習塾・受験料)

受験生チャレンジ支援貸付金 (高校3年生が対象)

* 東京都独自の事業

- ◆ 借 り る 人 世帯の中で中心的に生計を支えている人
- ◆ 収 入 要 件 あり
- ◆ 連 帯 保 証 人 必要
- ◆ 貸付限度額 塾等の費用 200,000円
受験料 105,000円
- ◆ 貸付対象となる塾等や学校が決まっています
- ◆ 貸付対象となる学校に入学した場合、申請により返済が免除されます
- ◆ 問 合 せ 先 お住まいの区市町村

◆ 貸付による制度 (返済の必要があります)

日本学生支援機構第一種奨学金 (無利子)

- ◆ 借 り る 人 学校に通う本人
- ◆ 貸付月額 (国公立・私立、自宅・自宅外によって異なる)
①大学 45,000円~64,000円
②短大・専修学校 45,000円~60,000円
- ◆ 連 帯 保 証 人 機関保障制度のしくみあり*
- ◆ 利 率 無利子
- ◆ 相 談 ・ 申 込 み 窓 口 予約申し込みは在学中の学校、高認の場合は入った学校
* 連帯保証人に代わって保証をしてくれる保証機関が利用でき、その保証料を月々の奨学金から差し引かれる方法。

日本学生支援機構第二種奨学金 (有利子)

- ◆ 借 り る 人 学校に通う本人
- ◆ 貸付月額 30,000円、50,000円、80,000円、100,000円、120,000円から選択
- ◆ 連 帯 保 証 人 機関保障制度のしくみあり*
- ◆ 利 率 有利子 (年利率例3.0%)
- ◆ 相 談 ・ 申 込 み 窓 口 予約申し込みは在学中の学校、高認の場合は入った学校
* 連帯保証人に代わって保証をしてくれる保証機関が利用でき、その保証料を月々の奨学金から差し引かれる方法。

母子福祉資金・父子福祉資金 (無利子)

- ◆ 借 り る 人 母子 (父子) 家庭の母 (父) と子
- ◆ 貸付額 (入学支度金) 大学・短大・専修学校 国公立 380,000円以内、私立 590,000円以内
- ◆ 貸付月額 (授業料) ①大学 国公立 45,000円以内、私立 54,000円以内
②短大・専修学校 国公立 45,000円以内、私立 53,000円以内
- ◆ 連 帯 保 証 人 母または父の収入により一人必要
- ◆ 利 率 無利子
- ◆ 相 談 ・ 申 込 み 窓 口 お住まいの区市町村の役所窓口等

生活福祉資金 (教育支援資金) (無利子)

- ◆ 借 り る 人 学校に通う本人と世帯の中で中心的に生計を支えている人
- ◆ 収 入 要 件 あり
- ◆ 貸付額 (入学金) 大学・短大・専修学校 500,000円以内
- ◆ 貸付月額 (授業料) ①大学 65,000円以内
②短大・専修学校 60,000円
- ◆ 連 帯 保 証 人 原則不要
- ◆ 利 率 無利子
- ◆ 相 談 ・ 申 込 み 窓 口 お住まいの区市町村社会福祉協議会

あしなが奨学金 (無利子)

- ◆ 借 り る 人 遺児家庭の子ども (交通事故を除く)
- ◆ 貸付額 (入学一時金) 私立大 400,000円
- ◆ 貸付月額 (授業料) ①大学・短大 40,000円または50,000円
②専門学校 40,000円
- ◆ 連 帯 保 証 人 一人必要
- ◆ 利 率 無利子
- ◆ 相 談 ・ 申 込 み 窓 口 あしなが育英会
☎ 0120-77-8565 (フリーダイヤル)

交通遺児育英会奨学金 (無利子)

- ◆ 借 り る 人 交通事故による遺児家庭の子ども
- ◆ 貸付額 (入学一時金) 大学・短大・専修学校 400,000円、600,000円、800,000円の中から選択
- ◆ 貸付月額 (授業料) 大学・短大・専修学校 40,000円、50,000円、60,000円の中から選択
- ◆ 連 帯 保 証 人 一人必要
- ◆ 利 率 無利子
- ◆ 相 談 ・ 申 込 み 窓 口 ☎ 0120-52-1286 (フリーダイヤル)

東京都育英資金 (無利子) (専門学校のみ対象)

- ◆ 借 り る 人 学校に通う本人
- ◆ 貸付月額 (授業料) 国公立 45,000円、私立 53,000円
- ◆ 連 帯 保 証 人 二人必要
- ◆ 利 率 無利子
- ◆ 相 談 ・ 申 込 み 窓 口 在学している学校または東京都私学財団
☎ 03-5206-7929

こうこう つづ だいがくしんがく かね
高校を続けるにはどうしたらいいの？ 大学進学にはいくらぐらいお金がかかるの？ など、
がっこう きょういく かん そうだん い か き かん と あ げんご う
学校や教育に関する相談は以下の機関に問い合わせしてみましょう。さまざまな言語で受け
つけているところもあります。

とうきょう と きょういく そうだん センター 東京都教育相談センター

がいこくご しょうだん う たいおうげんご ちゅうごくご えいご かんこくご ちょうせんご
外国語による相談を受けつけています。対応言語は中国語、英語、韓国語、朝鮮語で、
それぞれ相談できる曜日が決まっています。相談できる内容は、学校生活に関する事、
きょういく そうだん とりつこうこう しんがく しんきゅう てんにつう
教育相談、都立高校への進学・進級・転学・転入についてなどです。

📄 <http://www.e-sodan.metro.tokyo.jp/tel/foreign/index.html>

☎ 03-3360-8008

しんじゅくく たぶん かきょうせい ぶらざ しんじゅくく多文化共生プラザ

にほんご えいご ちゅうごくご かんこくご たいご みやんまーご ねばーるご そうだん う
日本語、英語、中国語、韓国語、タイ語、ミャンマー語、ネパール語での相談を受け
つけています。

〒160-0021 新宿区歌舞伎町2-44-1 ハイジア11階

☎ 03-5291-5171

とうきょう と こくさいこうりゅう い いんかい 東京都国際交流委員会

がいこくじん せいかつ が い ど えいご ちゅうごくご かんこくご にほんご い か さい
外国人のための生活ガイド（英語、中国語、韓国語、やさしい日本語）が以下のサイ
トから見るることができます。

📄 <http://www.tokyo-icc.jp/guide/index.html>

また、市内には20の区や市に国際交流協会があり、日本語教室や生活相談などさまざ
まな活動を行っています。各団体のくわしい内容を知ることができます。

📄 <http://www.tokyo-icc.jp/tonai/index.html>

大人からのメッセージ

挫折の繰り返しで悩んでいたなら、ある人との出会いから行くべき道が見えて
新たな人生を歩んでいる人がいます。私自身もさまざまな生活課題に押しつぶ
されそうになった時、たまたま出会った人にさりげないアドバイスをもらい、
そんな考え方もあるかと聞き直りができました。

学校では、教科のこと、教師との関係、友人関係のことなどの問題、またそ
こに家族の生活環境などの要因も重なりあなたを困らせているかもしれません。

ひとつだったら耐えられることが、二つも三つも重なってきたら耐えられな
いかもしれません。そんな時、身近な人に話すことができますか。

人生は運命が続くまで、生きてゆかねばなりません。どんな障壁があっても
乗り越えてゆかねばなりません。身近な人が亡くなっても、自分は生きてゆか
ねばなりません。

そう、生き抜いてゆかねばならないのです。そして生き抜くための知力、コ
ミュニケーション力などを身に付けてゆかねばなりません。その最初の学びの
場が学校です。



生き抜くためには、あなた自身が弱っていたら悩み抜い
ても答えがみつかりません。そんな時はぜひあなたを取り
巻く先生や友人、それが叶わなければこの冊子に書かれた
団体等に相談してみてください。

コミュニティソーシャルワーカー



ダウンロードできます!!

東京都社会福祉協議会ユースのページ

<http://www.tcsw.tvac.or.jp/youth/index.html>



平成27年3月 改訂

発行 **社会福祉法人 東京都社会福祉協議会**

(『これからのことで悩んでいるあなたへ』編集委員会)

〒162-8953 東京都新宿区神楽河岸1-1

電話 03(3268)7171

マンガ こみくちおずみ

印刷 大東印刷工業株式会社



赤い羽根共同募金により作成しています。