学校に行きづらさを感じたことのある中学生と
保護者のみなさんへ

P.L.U.S. ROOM
学びと心をつなぎ、未来を広げる場

中学校卒業後の進路ガイド

不登校だったことで、あなたの進路が決まることはありません。
「自分に合う進路はどれだろう」と思ったら、このガイドを開いてみてください。

まず、あなたに知ってほしい３つのこと

欠席が多くても、高校を受検できます

中学校での欠席が多いことを理由に、高校を受検できなくなることはありません。入試の仕組みなどについて、正しく知っておきましょう。

→ 詳しくはＰ３へＧＯ

高校には、いろいろな学び方があります

通う時間帯や学ぶ内容など、高校によってさまざまな特色があります。自分に合いそうな学び方を探してみましょう。

→ 詳しくはＰ４へＧＯ

分からないことは、聞いてください

分からないことや不安なことは、中学校の先生や高校、相談窓口などに聞いてみましょう。進路について「知りたい」と思ったときから、相談して大丈夫です。

→ 詳しくはＰ８へＧＯ

この進路ガイドで、わかること

P2 中学校卒業後に、どんな進路がありますか？
P3 欠席が多くても、高校を受検できますか？
P4 北海道には、どんな高校がありますか？
P5 高校入試は、いつ、どのように行われますか？
P6 高校は、どうやって選べばよいですか？
P7 学費が心配なときは、どうしたらよいですか？
P8 困ったとき、どこに相談できますか？



北海道教育庁生徒指導・学校安全対策局
生徒指導・学校安全課　不登校児童生徒支援室

中学校卒業後に、どんな進路がありますか？



中学校を卒業したあとの進路は、**高校進学だけではありません。**
高校へ進学する以外にも、様々な進路があります。

中学校卒業後の進路イメージ

中学校卒業 → 高校（全日制・定時制・通信制）／高等専修学校／高等専門学校（高専）／高卒認定試験（進学等につながる選択肢）／就職・職業訓練 → **大学・短大 専門学校 就職**

① 高等学校卒業程度認定試験（高卒認定試験）

高校を卒業していなくても、大学・短大・専門学校などの受験資格が得られる、国の試験です。
16歳になる年度の試験から受験でき、高校在学中も受験できます。国語や数学、情報などの試験科目があり、一度合格した科目は、次回以降の試験で受け直す必要はありません。

※ 高卒認定試験に合格すると、大学・短大・専門学校などの受験資格を得られますが、「高校卒業」になるわけではありません。進学や就職などで「高校卒業」が条件となっている場合は、高卒認定では認められないことがあります。

※ 科目・日程・受験料は年度で変わります。文部科学省の最新の「受験案内」で確認してください。

文部科学省の「高等学校卒業程度認定試験」の案内ページ →

② そのほかの進路

高等専修学校	職業に必要な専門的な知識や技能を学びます。調理・美容・情報など、さまざまな分野があります。
高等専門学校（高専）	５年間の一貫した教育で、工業・情報などの専門分野を深く学び、技術者を目指します。
就職・職業訓練	中学校卒業後に就職して働きながら、仕事に必要な知識や技能を身に付けたり、職業訓練を受けたりする道もあります。

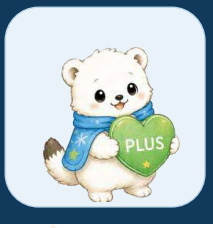
※ 高等専修学校のうち、通信制高校と連携する学校（技能連携校）では、あわせて学ぶことで高校卒業の資格を取得できる場合もあります。

ちょっと一息 ― 先輩たちのいま

不登校を経験した人の中には、中学校卒業後の経験を通して、自分の成長や視野の広がりを感じた人もいます。一方で、人との関わりなどに難しさを感じている人もいます。
進路を考えるときは、自分に合った環境や、困ったときに相談できる人を見つけておくことも大切です。
出典：文部科学省「不登校・いじめ対策等の効果的な活用の推進に向けた調査研究」



欠席が多くても、高校を受検できますか？



「欠席が多かったから、高校には行けないのでは」と心配している人もいるかもしれません。でも、中学校での欠席が多いことを理由に、進路をあきらめる必要はありません。

Q1 中学校で欠席が多くても、道立高校を受検できますか。

A　受検できます。

・道立高校の入試では、中学校での欠席が多いことを理由に合否を決めることはありません。そのため「出欠の記録」を合否の判定資料として使いません。
・合否は学力検査の成績、個人調査書、面接の結果など各選抜で定められた資料をもとに総合的に判断されます。
・令和10年度の入試からは、高校に提出する個人調査書の「出欠の記録」の欄がなくなります。

Q2 高校の授業についていけるか心配です。

A　高校には、学習を支えてくれる仕組みがあります。

・補習や個別の支援、ＩＣＴを使った学習など、学習を支える様々な方法があります。
・このガイドを手に取った今、「勉強が止まっている」と感じても、**今からできることを少しずつ考えていけば大丈夫です。**
・高校入学後に毎日登校できなくても、先生と相談しながら自分のペースで学校生活を始めている人もいます。

Q3 体調に不安があります。受検のとき、配慮してもらえますか。

A　受検時の配慮を希望することができます。まずは中学校の先生に相談しましょう。

・中学校と高校が連絡を取り合い、**一人一人の状況に応じて受検時の対応を検討します。**
・配慮を希望する場合は、できるだけ早めに相談しておくと、必要な準備を進めやすくなります。
・当日、インフルエンザなどの感染症やその他やむを得ない事情で受検できなかった人のために、追検査の制度があります。

Q4 進路のことは、いつごろから考えればいいですか。

A　考え始める時期やペースは、一人一人違います。あせらなくて大丈夫です。

・まずは、「どんな高校があるのか」**知ることから始めてみましょう。**
・気になる高校が見つかったら、学校のホームページを見たり、説明会や見学会に参加したりしてみましょう（Ｐ４・Ｐ６参照）。
・「まだ決められない」「今は考えるのが難しい」という場合は、**一人で抱え込まず、中学校の先生や保護者に相談したり、相談できる人と一緒に考えたりしましょう。**

北海道には、どんな高校がありますか？



高校には、通う時間や学ぶ内容など、いろいろな学び方があります。
自分に合いそうな学校を、少しずつ探してみましょう。

いつ通うか（課程）

全日制

平日の昼間に通います

- **毎日登校して学ぶことが基本です。**
- **＊修業年限は３年です。**

定時制

平日の夕方・夜間などに通います

- **午前・午後・夜間から選べる学校もあります。**
- **修業年限は３年以上です。**

通信制

自宅での学習が中心です

- **＊スクーリングとレポートで単位を修得します。**
- **修業年限は３年以上です。**

＊修業年限～高校で学び、卒業するまでに必要な期間

＊スクーリング～実際に学校に登校し、先生から対面で指導を受けること

もっと知ろう、通信制

◆道立の通信制高校について

札幌市北区に北海道有朋高等学校があります。自宅での学習とスクーリングに出席します。道内各地の協力校（道内に32校あります）でもスクーリングを受けられます。有朋高校には、午前・午後・夜間から通学時間を選べる定時制課程もあります。

※私立の通信制高校では、学習の進め方やスクーリングの回数などが学校によって異なります。詳しくは各学校のホームページでへ確認したり、直接電話してみましょう。

何を学ぶか（学科）

普通科

国語・数学・英語など、幅広い教科を学びます。

専門学科

農業・工業・商業・看護・福祉などの専門分野を学びます。

総合学科

国語や数学などの学習に加えて、学校によって異なる農業や工業、商業などの分野から、興味や進路に合わせて選んで学びます。

◆ 学校を調べるときのポイント

- 高校には、公立（道立・市町村立）と私立があります。
- 学校によって、学ぶ科目や学習の進め方、学校行事、学校生活の様子が違います。
- くわしくは、各高校や北海道教育委員会のホームページで確認できます。

公立高校を調べてみよう

北海道教育委員会の「公立高校の特徴」などの案内ページ →

高校生活を見てみよう

北海道教育委員会の「公立高校の日々の活動」の案内ページ →

高校入試は、いつ、どのように行われますか？



道立高校の入試は、全道で同じ日程で行われます。
まず、１年間の流れをつかんでおきましょう。

中学３年生の１年間の流れを知っておこう

1	夏～	**学校説明会・体験入学に参加する**	気になる高校を見に行くことができます（Ｐ６参照）
2	秋頃	**中学校の先生に志望校を相談する**	受検時に配慮を希望する場合は、早めに相談しましょう
3	冬	**私立高校の出願・入試**	多くは公立より早い時期に行われます
4	１月	**道立高校の出願**	手続きは中学校に相談しながら行います
5	２月 ３月	**道立高校の入試・合格発表**	推薦入学者選抜 一般入学者選抜
6	３月	**（必要な場合）道立高校の追検査・第２次募集**	必要に応じて行われます

進路を考える時期やペースは、一人一人違います。
定時制（有朋高校は春と秋に募集）や通信制など、時期が遅くなっても入学できる学校もあります。分からないことは、その時に学校や相談窓口等に相談して大丈夫です。

道立高校の入試方法

推薦入学者選抜
学力検査はなく、自己推薦書・個人調査書・面接の結果などを総合的に評価し、選抜します。学校によっては、作文や実技、英語の聞き取りテストなどを行う場合があります。中学校長の推薦は必要ありません。

一般入学者選抜
全日制は、学力検査の成績（５教科）・個人調査書に加え、面接や実技（実施した場合）の結果を総合的に評価して選抜します。定時制は、学力検査を行わず、個人調査書と面接の結果をもとに選抜します。通信制は、学力検査を行わず、個人調査書によって選抜します。

入試の日程や出願方法は年度によって変わります。最新の情報は、北海道教育委員会の「高等学校入学者選抜情報」で確認してください。私立高校は、日程・学力検査の教科・方法が学校ごとに異なりますので、各高校の募集要項やホームページ等で確認しましょう。

公立高校の最新の入試情報を調べてみよう
北海道教育委員会の「高等学校入学者選抜」の案内ページ →

高校は、どうやって選べばいいですか？



見学や説明会に参加すると、学校の雰囲気を知ることができます。
気になることは、遠慮なく高校に相談して大丈夫です。

① まず、５つの視点で考えてみる

通う時間帯	昼間／夕方・夜間／自宅中心。どの通い方なら続けられそうか（Ｐ４参照）。
通学	通う手段、片道にかかる時間、冬の通学、無理なく通えそうか。
学ぶ内容	普通科／専門学科／総合学科。興味のある分野があるか（Ｐ４参照）。
学校での過ごし方・相談体制	困ったとき、誰に相談できるか。自分のペースで学ぶことができそうか。安心して過ごせる場所があるか。
費用	授業料のほかに、どのくらい必要か（Ｐ７参照）。

② 見学・説明会でチェックしよう ― 聞いてみたいこと

中学校の先生に「高校を見学したい」と伝えるか、各高校のホームページ等から申し込めます。実際に学校を見学すると、学校の雰囲気や先生、生徒の様子を知ることができます。

- ☐ 保護者だけで見学や相談をすることはできますか
- ☐ 授業についていけないとき、補習や個別の支援はありますか
- ☐ 欠席が続いたとき、どのようなフォローがありますか
- ☐ 学校生活を相談できる先生やカウンセラーはいますか
- ☐ 教室で過ごすことが難しく感じるときに、気持ちを落ち着かせたり、自分のペースで過ごしたりできる場所はありますか

見学・説明会の前に、高校に聞きたいことを整理しましょう。どんなことを聞こうかな？



※高校に電話で問い合わせする場合は、中学校に相談し、連絡してもらいましょう。

入学した高校が合わなかったときは（転学・編入学など）

入学後に学校が合わないと感じたときは、一人で悩まず、まずは在籍している高校の先生に相談してみましょう。

※転学（他の高校へ移ること）・編入学（高校を中途退学した後などに他の高校へ入り直すこと）などには、要件があります。

北海道教育委員会「道立高校への転学・編入学ガイドライン」の案内ページ →



学費が心配なときは、どうしたらよいですか？



お金のことが心配でも、利用できる支援があります。どのくらいお金がかかるかを知って、利用できる支援を確認してみましょう。

高校の授業料と就学支援金

国の高等学校等就学支援金を利用することで、授業料の負担が軽減されます。

※ **就学支援金は令和８年度から所得制限がなくなり、多くの方が授業料の支援を受けることができるようになりました。**学校が受け取り、授業料に充てられます（申請が必要です）。道立高校（全日制）の授業料は118,800円で、全額、支援の対象となりますが、私立高校については支給上限額が設けられています。

※ 詳しい上限額などは、文部科学省のホームページで確認できます。

○文部科学省の「就学支援金」の案内ページ →

○高等学校等就学支援金・新制度リーフレット→

授業料以外にかかるお金（就学支援金の対象外）

入学料／制服／教科書代／通学費（定期代）／部活動費／修学旅行費／検定料　など。
道立高校では学習用端末を準備することになります。（一部例外あり）
家庭で用意することが難しい場合については、入学する高校に相談してみましょう。

【参考】北海道教育委員会の調査では、令和８年度に道立高校（全日制）へ入学した１年生の学校徴収金（会費・教材費・制服等の合計）は、全道平均で164,212円でした。このほか、学習用端末を用意する場合の保護者負担は平均約50,000円でした（学校ごとに金額は異なります。）。

授業料以外への支援

高校生等奨学給付金

返す必要はありません

教科書費・通学用品費など、授業料以外の教育費への給付金です。生活保護世帯や住民税非課税世帯などが対象です。

北海道教育委員会の「給付金」の案内ページ →

奨学金（北海道高等学校奨学会）

あとで返す必要があります

経済的な理由で修学が難しい人に、無利子で貸し付ける奨学金制度です。
高校卒業後に分割で返します。

公共財団法人　北海道高等学校奨学会のページ →

※お住まいの市町村や私立高校などでは、学費等についての独自の支援制度を設けている場合もあります。

保護者の方へ
給付金や奨学金などには、様々な制度があります。制度によって対象となる条件や申請時期、申請方法が異なります。必要な場合は、進学先の学校や教育委員会のホームページ等で、早めに確認してください。

困ったとき、どこに相談できますか？



相談できる場所は、いくつもあります。うまく話せなくても大丈夫。
「進路のことで相談したい」と伝えるだけでかまいません。

こんなときは、ここへ

自分のことや進路のことを話したい

まずは、中学校の先生など、話しやすい人に相談を

中学校の担任・養護教諭・スクールカウンセラーなど、話しやすい人に相談をしてみましょう。

学校以外の学びの場を見つけたい

市町村の教育支援センター／フリースクール・民間の支援団体 ／道教委のメタバース

学校以外の場所で、学習や相談、人とのつながりを得ることができます。利用できる場所や支援内容は地域によって異なりますので、詳しくは中学校や住んでいる市町村の教育委員会に相談してください。また、学校外の施設での活動についても、中学校の校長先生の判断により出席扱いとなる場合があります。

高校のことを、詳しく知りたい

高校の体験入学など／北海道教育委員会 各教育局

気になる高校には体験入学等で直接たずねられます（Ｐ６参照）。なお、電話での問い合わせは必ず中学校を通して行いましょう。入試のしくみなどは、各管内にある教育局にも相談できます。

今すぐ、不登校の悩みや高校進学について相談したいとき

子ども相談支援センター（北海道教育委員会） **0120-3882-56** 無料・毎日24時間
メール sodan-center@hokkaido-c.ed.jp

くわしい情報は、道教委ポータルサイトへ

北海道教育委員会　不登校児童生徒支援に関するポータルサイト
https://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/hutoukouportal.html

相談窓口・学びの場・支援制度をまとめて掲載。

保護者の方へ

上の窓口で相談できるのはお子さんだけではありません。保護者の方のご相談も受け付けています。

進路について、今すぐ答えを出さなくても大丈夫です。
「知りたい」「相談したい」と思ったところから、一歩ずつ考えていきましょう。