

令和5年度版

# 新たな進路のために

各種相談窓口の案内

(相談したいときのために、大切に保管してください)

## 新たな進路をめざすあなたへ

- ☆ この案内を開いてみてください。
  - ☆ 進学や就職など、様々な相談窓口がまとめられています。
  - ☆ 相談窓口の皆さんは、きっとあなたの力になってくれます。
  - ☆ まずは、相談してみてください。
  - ☆ そして、あなたの進路について一緒に考えましょう。
- ～ より豊かな人生への再出発となることを願っています ～



しあわせ信州

長野県教育委員会

## 1 総合的な相談窓口

- (1) 在籍した高等学校 いつでも進路や悩みなどについて相談できる窓口です。  
(電話や学校を訪問して相談してください。)

電話番号	
------	--

相談窓口の担当者	教頭	
----------	----	--

- (2) 学校生活相談センター  
電話番号 0120-0-78310 (なやみいおう) 24時間受付 (無料)
- (3) 長野県が設置している相談窓口 (子ども・若者支援) 一覧  
URL <http://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/kodomo/sodan/index.html>



## 2 進学など学習を続ける場合

※詳しくは、在籍している (または在籍していた) 高校に相談してください。

- (1) 高校卒業を目指す場合

**再受検** 他の高校を受検し直すことです。  
出願手続きに時間がかかりますので、早めに相談してください。

**編入学** 退学後、他の高校 (定時制や通信制など) に編入することです。これまでに修得した単位が、卒業に必要な単位として認められる場合があります。  
〔県立の通信制課程設置校〕他に私立高校もあります。

長野西高等学校 (通信制)	長野市箱清水 3-8-5	026-234-2262
松本筑摩高等学校 (通信制)	松本市島立 2237	0263-47-1526

※私立通信制高校に入学し、併せてその高校と提携して学習指導を行うサポート校等を利用する場合、世帯所得によってはサポート校等の利用料が年間10万円まで助成される場合があります。詳細は、長野県県民文化部子ども若者局次世代サポート課 (電話 026-235-7210) までお問い合わせください。

**再入学** 退学後、在籍していた高校に再び入学することです。退学してから2年以内に再入学を希望する高校の学校長に再入学願を提出することになります。

- (2) 高校を卒業せず、大学・短大・専門学校等を目指す場合

**高卒認定** 高等学校卒業程度認定試験の合格者には、大学・短大・専門学校の受験資格が与えられます。また、高等学校の卒業者と同等以上の学力がある者として認定され、就職、資格試験等に活用することができます。

試験は年2回 (8月と11月) 実施されます。出願は4月上旬から5月上旬と7月下旬から9月上旬の年2回。詳しくは、県教育委員会事務局 高校教育課 (026-235-7429) に相談してください。

- (3) 専修学校、各種学校への進学を目指す場合

**専修学校  
各種学校** 長野県には文化・教養分野、医療・衛生分野など様々な学校があります。各学校の案内や総合ガイドブックは高校の進路指導室にあります。  
詳しくは、県専修学校各種学校連合会 (026-235-3353) に相談してください。

#### (4) 工科短期大学校・技術専門校で就職に役立つ技術・技能を身に付けたい場合

工科短期大学校・技術専門校は、長野県が設立・運営し、仕事に必要な技術・技能を身に付ける学びの場です。1年又は2年制の課程があります。詳しくは希望する各校に相談してください。

名 称	所 在 地	電 話 番 号
工科短期大学校	上田市下之郷 813-8	0268-39-1111
南信工科短期大学校	上伊那郡南箕輪村 8304-190	0265-71-5051
長野技術専門校	長野市篠ノ井布施五明 3537	026-292-2341
松本技術専門校	松本市寿北 7-16-1	0263-58-3158
岡谷技術専門校	岡谷市神明町 2-1-36	0266-22-2165
飯田技術専門校	飯田市松尾明 7508-3	0265-22-1067
佐久技術専門校	佐久市高柳 346-4	0267-62-0549
上松技術専門校	木曾郡上松町大字小川 3540	0264-52-3330

長野県ホームページ（工科短期大学校・技術専門校）

URL <https://www.pref.nagano.lg.jp/jinzai/sangyo/kaihatsu/koka/nanshinkotan.html>



### 3 就職を希望する場合

#### (1) ハローワーク

個性に応じた職業選択ができるようサポートしています。

名 称	所 在 地	電 話 番 号
ハローワーク長野	長野市中御所 3-2-3	026-228-1300
ハローワーク松本	松本市庄内 3-6-21	0263-27-0111
ハローワーク上田	上田市天神 2-4-70	0268-23-8609
ハローワーク飯田	飯田市大久保町 2637-3	0265-24-8609
ハローワーク伊那	伊那市狐島 4098-3	0265-73-8609
ハローワーク篠ノ井	長野市篠ノ井布施高田 826-1	026-293-8609
ハローワーク飯山	飯山市飯山 186-4	0269-62-8609
ハローワーク木曾福島	木曾郡木曾町福島 5056-1	0264-22-2233
ハローワーク佐久	佐久市原 565-1	0267-62-8609
ハローワーク佐久 小諸出張所	小諸市御幸町 2-3-18	0267-23-8609
ハローワーク大町	大町市大町 2715-4	0261-22-0340
ハローワーク須坂	須坂市墨坂 2-2-17	026-248-8609
ハローワーク諏訪	諏訪市上川 3-2503-1	0266-58-8609
ハローワーク諏訪 岡谷出張所	岡谷市中央町 1-8-4	0266-23-8609

長野労働局 長野県内のハローワーク

URL <https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/anteisyo.html>



## (2) ジョブカフェ信州

コンサルティングから職業紹介まで、40代前半までの就職を目指す皆さんに就職に関する様々なサービスを提供しています。就職について真剣に考えている方はもちろん、やりたいことが見つからない、就職活動って何から始めたらよいかわからないなど、働くことに関する悩みをお持ちの方の相談に専門のアドバイザーが応じます。喫茶店やコンビニに行く感覚で気軽に立ち寄ってみてください。

名 称	所 在 地	電 話 番 号
松本センター	松本市深志 1-4-25	0263-39-2250
長野分室	長野市新田町 1485-1 もんぜんぶら座 4F	026-228-0320
シューカツ NAGANO キャリア相談室	東京都中央区銀座 5-6-5 NOCO ビル 銀座 NAGAN05F 長野県移住交流・就職相談センター内	0120-275-980

ジョブカフェ信州

URL <https://www.jobcafe-shinshu.pref.nagano.lg.jp/>



## 4 その他の相談窓口

### (1) 地域若者サポートステーション<通称サポステ> (厚生労働省委託事業)

働くことに踏み出したい 15 歳～49 歳までの現在、お仕事をされていない方や就学中でない方たちとじっくりと向き合い、本人やご家族の方々だけでは解決が難しい「働き出す力」を引き出し、「職場定着するまで」を全面的にバックアップします。

名 称	所 在 地	電 話 番 号
ながの若者サポートステーション	長野市南長野新田町 1482-2	026-213-6051
若者サポートステーション・シナノ	上田市大手 2 丁目 3-4	0268-75-2383
いいだ若者サポートステーション	飯田市本町 1-12	0265-49-3150
しおじり若者サポートステーション	塩尻市広丘原新田 282-2	0263-54-6155

### (2) 生活就労支援センター「まいさぼ」

県(町村にお住まいの方を対象)及び各市(それぞれの市にお住まいの方を対象)が設置している自立相談支援機関です。生活や就労などでお困りの方に対し、お話をお聞きし、課題を整理し、支援プラン(マイサポートプラン)を立て、解決に向けて歩み出すお手伝いをします。一人で悩まず、まずはご相談ください。

県内各地の「まいさぼ」のご案内(県及び市が設置するセンターの所在地・連絡先)

URL <https://maisapo-s.jp/>



### (3) 長野県子ども・若者サポートネット(長野県委託事業)

社会生活の中で様々な悩みを抱えている 15 歳以上の若者の皆さんを対象に、相談先のご紹介等の支援を行います。東信、南信、中信、北信にそれぞれ事務局があります。まずはご相談ください。

地区事務局(委託事業者名)	所 在 地	電 話 番 号
東信事務局(NPO法人 侍学園スクオーラ・今人)	上田市本郷 1524-1	0268-38-0063
南信事務局(NPO法人 フリーキッズ・ヴィレッジ)	伊那市高遠町山室 3009	0265-94-5028
中信事務局(NPO法人ジョイフル)	塩尻市広丘原新田 282-2	0263-50-5810
北信事務局(労働者協同組合ワーカーズコープながの)	長野市南長野新田町 1482-2	026-213-6051

長野県子ども・若者サポートネットについて

URL <https://www.pref.nagano.lg.jp/jisedai/kyoiku/kodomo/shisaku/kyougikai.html>



〈お問合せ先〉長野県教育委員会事務局 心の支援課 026-235-7436 (直通)