

令和元年度版

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、在籍している高校 (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

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・専門学校の受検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月下旬から5月上旬と8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・技術専門学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・技術専門学校は、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
長野技術専門学校	長野市篠ノ井布施五明 3537	026-292-2341
松本技術専門学校	松本市寿北 7-16-1	0263-58-3158
岡谷技術専門学校	岡谷市神明町 2-1-36	0266-22-2165
飯田技術専門学校	飯田市松尾明 7508-3	0265-22-1067
佐久技術専門学校	佐久市大字高柳 346-4	0267-62-0549
上松技術専門学校	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・技術専門学校）

URL <http://www.pref.nagano.lg.jp/sangyo/kaihatsu/gijutsu/index.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	飯山市大字飯山 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	佐久市大字原 565-1	0267-62-8609
ハローワーク小諸（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 <http://jsite.mhlw.go.jp/nagano-hellowork/>



(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代前半までの若者の就業を支援する施設です。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のかわからないなど、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	026-228-0320

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（厚生労働省委託事業）

働くことについてさまざまな悩みを抱えている15歳から39歳までの若者の皆さんが就労に向かえるよう、多様な支援サービスでサポートします。

(コミュニケーションのトレーニングや、職業体験、キャリア・カウンセリングなど)

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
いな若者サポートステーション	伊那市山寺 1851-1	090-8476-6210
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。

名 称	所 在 地	電 話 番 号
信州パーソナル・サポート事業本部 長野県社会福祉協議会 相談事業部	長野市若里 7-1-7	026-226-2035

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 <http://www.pref.nagano.lg.jp/chiiki-fukushi/kenko/fukushi/konkyu/puropo.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）