まる○カツ!

～あなたの○活応援します～

厚生労働省

進路について考えている皆さんへ

　将来やりたいことや、勉強したいことはありますか？　まだ何も思い浮かばない人も、もう将来の夢をもっている人もいると思います。もしかしたら、家庭の事情などからあきらめていることがあるかもしれません。でも、あきらめる前に、この冊子を手に取って考えてみませんか。

　この冊子には、これからの進路にはどんな選択肢があるか、進路を実現するためにどんな準備をしたらいいか、どんな支援を受けることができるか、皆さんが将来を考えるときに見てもらいたい、知ってもらいたい情報をのせました。皆さんと同じような環境で、頑張って将来に向かって走っている先輩を紹介しているページもあります。この冊子が、将来のことを考えるきっかけとなり、夢を実現するための助けになればと思っています。

　あなたの周りには、あなたのやりたいこと、将来を応援してくれる人がたくさんいます。受験、進学の準備、部活動、就職活動など、皆さんそれぞれの「〇〇活動」を、私たちも応援したいと思って、この冊子を「〇（マル）カツ！」と名付けました。皆さんの思い描く色々な夢、可能性、私たちにも応援させて下さい。

目　次

みんなで応援しているよ！（中学生向け）…… 2

中学卒業後の進路を知りたい！（中学生向け）…… 3

高校に入学したら？（高校生向け）…… 4

高校卒業後の進路を知りたい！（高校生向け）…… 5

先輩たちを紹介するよ！（中・高校生向け）…… 6

学校ではどれくらいお金がかかるの？（中・高校生向け）…… 8

高校生はどんな制度が活用できるの？（高校生向け）…… 9

アルバイトを始めたい！（高校生向け）…… 10

大学進学時にはどんな制度が活用できるの？（高校生向け）… 11

授業料免除や給付型奨学金制度があるよ！（中・高校生向け）… 12

奨学金を活用しよう！（中・高校生向け）…… 13

奨学金の申し込みはいつから？（中・高校生向け）…… 14

就職したい場合は？（中・高校生向け）…… 15

どんな仕事があるのかな？（高校生向け）…… 16

【資料編】大学進学に関する資料…… 17

【資料編】進路選択の相談先について…… 18

【資料編】独自の支援制度について…… 19

【資料編】ヒアリングシート…… 20

ナビゲーター：サクラ

みんなで応援しているよ！

学校の先生、ケースワーカー（自治体の福祉の担当者）など…。
いろいろな人が、あなたを見守り、サポートしてくれます。
進路などで困ったことがあったら、何でも相談してください。

学校の先生
（進路担当）

勉強のことや学校での心配ごと、進学や就職などの相談に乗るよ！

ケースワーカー
（自治体・福祉事務所）

生活の困りごとなどの相談に乗るよ！

あなたの相談に乗ってくれるサポーターを紹介するよ！

ほかにも地域ごとにいろいろな相談相手がいるよ。

＜例えば…＞
- スクールソーシャルワーカー（生活環境）
- 学習ボランティア（勉強）

詳しくは P.18 を見てね！

中学卒業後の進路を知りたい！

中学卒業後、仕事に役立つことを学べる学校や、大学に進学する前に専門的なことを学ぶ学校もあります。

BくんとCさん
進路を考え始めている
中学３年生。

学校にはこれだけの種類があるよ！
自分のスタイルに合わせた選択をしよう

学校の先生

●学校の種類

種 類	通う期間	ポイント
全日制高校	３年間	普通科、専門学科、総合学科がある
定時制高校	３～４年間	午前中、午後、夕方から始まる
通信制高校	３～４年間	自宅での学習が中心
高等専修学校	１年以上	すぐに役立つ実践教育が中心
高等専門学校	５年間	技術者の養成が目的
特別支援学校(高等部)	３年間	自立のための知識を得る

※仕事をしながら職業訓練校に通う方法もあります。

高校に入学したら？

高校生活の始まり…夢や希望だけでなく、不安な気持ちもあるかもしれませんね。

※クラブ活動に必要な費用は生活保護費から支給されます。 詳しくは P.9 を見てね！

高校は勉強も大事だけれど、部活動や行事に参加したり、友達をたくさんつくったり…いろんな出会いや機会を大切にしよう！

チェック

進学したいけれども進路がわからない、高校生活がつらいからやめたい、そんな悩みがあるときは、早めに相談しましょう。

高校卒業後の進路を知りたい！

高校を卒業すると、進学か働くかによって道がわかれます。どんな進路があるのでしょう。

高校卒業後の進路は、大きく分けるとこんな感じ。
ハローワークに登録すると、自治体の職業訓練校で仕事に役立つ専門的な技術も学べるよ！

●高校卒業後の進路の例

種 類	通う期間	ポイント
大　学	４～６年間	社会で生きていくために必要な幅広い教養を身につける
短期大学	２～３年間	短期間で大学としての教養を基礎とした専門教育を受ける
専門学校	２年以上	専門的な知識を身につけ、職業に直結した教育を行う
就　職		

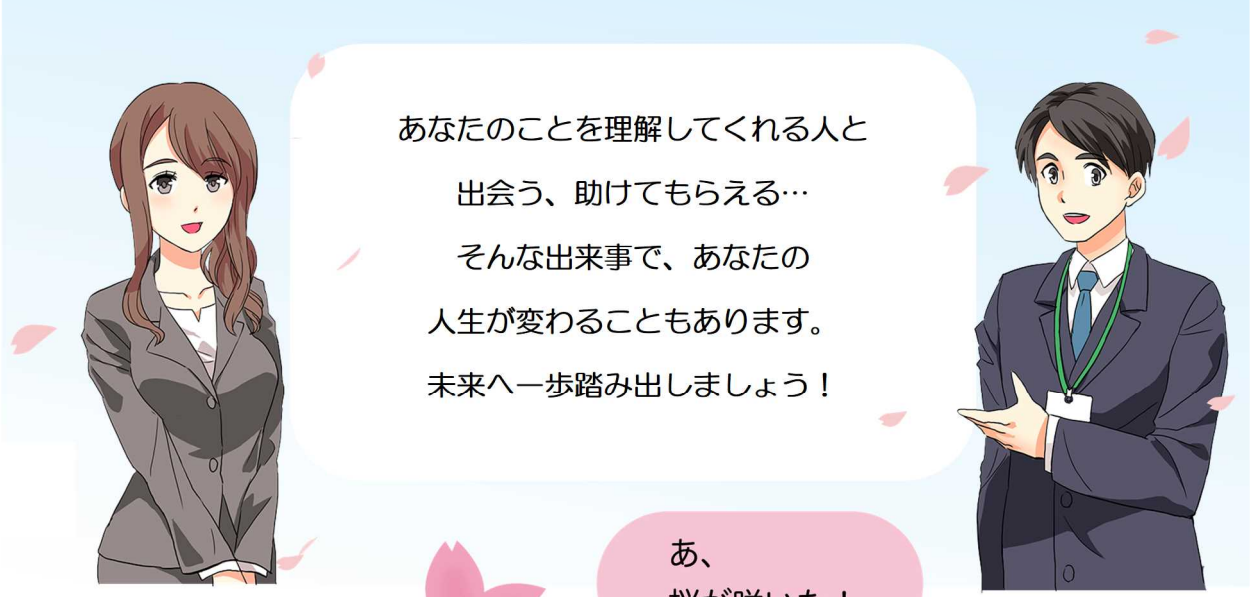
先輩たちを紹介するよ！

どうやって進路を決めるか悩んでいたら、周りの応援団といっしょに頑張っている先輩たちを参考にしましょう。

9
他にも、
通信制の高校に通いながら
アルバイト先で仕事への
興味をもち
その経験を活かして
なりたい職業につくことが
できたり …

10
小学校のころから勉強が
苦手だったけど、
地域のお年寄りや
ボランティアの大学生と
いっしょに放課後や休日に
勉強することで、
少しずつ勉強が
楽しくなり、
高校に進学することが
できたり…

11
がんばって夢を
かなえた先輩や友達が
たくさんいますよ！

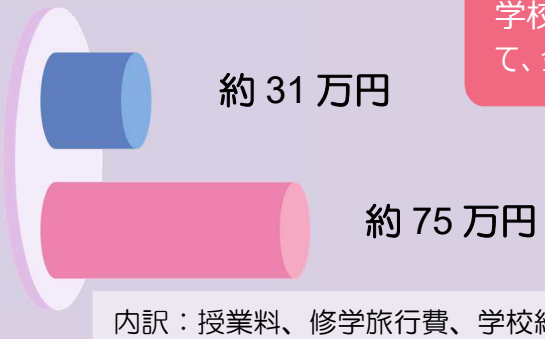

あなたのことを理解してくれる人と
出会う、助けてもらえる…
そんな出来事で、あなたの
人生が変わることもあります。
未来へ一歩踏み出しましょう！

あ、
桜が咲いた！

学校ではどれくらいお金がかかるの？

高校や大学・短期大学・専門学校に進学すると、
どれくらいお金がかかるのでしょう？

●高等学校（全日制）の学校教育費（年間）



学校や教育過程によって、金額が変わるよ。

内訳：授業料、修学旅行費、学校納付金、図書・学用品・実習材料費、教科外活動費、通学関係費　等

詳しくは
P.9 P.10 P.13 を見てね！

※「令和３年度子供の学習費調査」（文部科学省）をもとに作成
(https://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa03/gakushuuhi/kekka/k_detail/mext_00001.html)

●大学の学費・生活費（年間）

生活費を含む金額だよ。
学校や学部によって、金額が変わるよ。
どうやって費用をまかなうか見てみよう。

内訳：授業料その他の学校納付金、修学費、課外活動費、通学費、食費、住居・光熱費、保健衛生費、娯楽・し好費、その他の日常費
※大学・学部によって学費は異なります。

※「令和４年度学生生活調査」（日本学生支援機構）をもとに作成
（https://www.jasso.go.jp/statistics/gakusei_chosa/2022.html）

詳しくは P.11～ P.13 を見てね！

高校生はどんな制度が活用できるの？

生活保護制度では、高校等で必要な費用への支援があります。
自治体で授業料負担を軽減（免除）する減免制度もありますよ。

●授業料を支援してくれる！高等学校等就学支援金制度とは？

高校等の授業料を支援する制度で、返済不要です。
生活保護世帯の場合、

公立高校であれば授業料が **実質０円**になり、

私立高校であれば年間最大 **396,000 円**までの支援があります。

進学先の高校から案内があるので、申し込みを忘れずに！

●高等学校等就学費（高校等で必要になる教育費）として支給できるもの

※基準額は令和６年4月現在

種　類	内　容		基準額
基本額	学用品費	その他の教育費	月額 5,300 円
	鉛筆、ノート、消しゴム、定規、裁縫用具、体育用靴などの購入費	校外活動費、通学用品費などの購入費	
学級費等	学級費、生徒会費及び PTA 会費等		月額 2,330 円以内
教材代	正規の授業で使用され、授業を受講するすべての生徒が必ず購入するもの。たとえば、教科書、副読本的図書、ワークブック、和洋辞典及び楽器の購入費		実費支給
授業料	授業料（「高等学校等就学支援金」と重複して支援を受けることはできません。）		公立高校授業料相当額
入学料	入学料		公立高校入学料相当額
入学考査料	入学考査料（原則として2回まで）		１校につき３万円以内
通学交通費	通学に必要な最小限度の額		実費支給
入学準備金	学生服、通学用かばん、ワイシャツ等の購入費		年間上限額 87,900 円以内
学習支援費	クラブ活動費		年間上限額 84,600 円以内

チェック

修学旅行費、公立高校の相当額を超える私立高校就学費用、学習塾等費用、大学等の入学金・受験料・転居費用等、生活保護費から支給できない費用もあります。詳しくはケースワーカーに相談しましょう。

アルバイトを始めたい！

高校生になったら、アルバイトをしようと考えている人へ。
生活保護を受けている場合は注意が必要です。

●毎月必ず申告しよう

高校生がアルバイトをするときは、ケースワーカーに必ず申告しましょう。

●申告方法

給料が支給されたら収入申告書に記入し、給与明細と一緒にケースワーカーに渡します。

●もし申告しないと…

アルバイト代に相当する保護費を返さなければいけなくなります。

●収入申告するとどうなるの？

給料のうち、収入として認定された金額（収入認定額）が生活保護費から引かれますが、その他の金額（必要経費や控除）は手元に残ります。

アルバイトに関する収入認定の例(月額)
（生活保護世帯の高校生の例）

1 カ月のアルバイト代 40,000 円 1 日の交通費 400 円 8 日間働いた場合※

収入額	40,000 円
基礎控除額	17,600 円
20 歳未満控除	11,600 円
必要経費（交通費）	3,200 円
収入認定額	7,600 円

➡ 合計 32,400 円

手元に残るお金だよ！

※同じ世帯に就労している者が複数いる場合などは、基礎控除額が変わることがあります。

チェック

アルバイトで得た収入を、私立高校における授業料の不足分、学習塾の費用、大学等の受験料や入学金等にあてる場合は収入として認定されませんので、その分の生活保護費は減額されません。また、生活保護費をやりくりして進学時の費用に充てることもできます。事前にケースワーカーに相談しましょう。

大学進学時には どんな制度が活用できるの？

生活保護の対象からはずれる扱い（世帯分離）と、
大学等の進学までに必要な費用について説明します。

生活保護を受けながら大学等に通えるの？

●世帯分離って何？

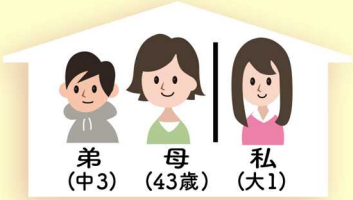
原則として大学等に進学すると、生活保護世帯の対象からはずれ、自分の分の生活保護費が支給されなくなります。これを「世帯分離」といいます。（家族は引き続き生活保護を受けられます。）

●世帯分離するとどうなる？

家族と一緒に住みながら大学等に進学できますが、住宅費以外の自分の生活費や学費は、奨学金やアルバイト等で用意する必要があります。また、国民健康保険に加入する必要があります。

●世帯分離前後の生活保護費の変化（参考例）

世帯分離前
３人
約 20 万円／月



世帯分離後
２人
約 15 万円／月

※東京都区部の例。住宅費は含まない額。
※収入（給与等）がある場合は上記の額から収入を差し引いた額が支給額となります。

大学等の進学までに必要な費用は？

大学等に進学する場合、教科書・教材の購入費や、転居する際には転居費用など様々な費用がかかります。 詳しくは P.17 を見てね！

● 進学・就職準備給付金 ●

※令和6年4月時点

高校等を卒業して進学または就職する生活保護世帯の人には「進学・就職準備給付金」が支給されます。

対象者	進学の場合	大学、短大、専修学校専門課程（いわゆる専門学校）、職業能力開発大学校の専門課程、水産大学校、海上技術大学校、国立看護大学校、その他要件を満たす各種学校等に進学する者
	就職の場合	おおむね6か月以上雇用されることが見込まれ、かつ、最低限度の生活を維持するために必要な収入を得ることが見込まれる者
支給額		進学・就職のために転居する際は　【３０万円】 現在の自宅から通学・通勤する際は【１０万円】
申請時期		合格または内定後に入学または入社等手続きを開始した日以降、できるだけ速やかに（なるべく早い段階からケースワーカーに相談しましょう）

詳細な支給の条件（対象となる方、進学先、就職内容等）は、担当のケースワーカーにご確認ください。

授業料免除や給付型奨学金制度があるよ！

経済的な理由で進学をあきらめることのないように、安心して学べる環境を整えるための国の施策を紹介します。

授業料等が免除又は減額される

大学・短期大学・高等専門学校・専門学校の授業料等が免除又は減額されます（既入学者も含む）。

●授業料等減免の上限額（年額：住民税非課税世帯）

	国公立		私　立	
	入学金	授業料	入学金	授業料
大　学	約 28 万円	約 54 万円	約 26 万円	約 70 万円
短期大学	約 17 万円	約 39 万円	約 25 万円	約 62 万円
高等専門学校	約 8 万円	約 23 万円	約 13 万円	約 70 万円
専門学校	約 7 万円	約 17 万円	約 16 万円	約 59 万円

※高等教育の修学支援新制度（文部科学省）をもとに作成

（https://www.mext.go.jp/kyufu/student/daigaku.html）

給付型奨学金が充実！

勉強する時間を確保できるように、生活に必要な生活費が支給されます。

●給付型奨学金の給付額（月額）（生活保護世帯の場合）

国公立 大　学・短期大学・専門学校	自宅通学	33,300 円
	自宅外通学	66,700 円
私　立 大　学・短期大学・専門学校	自宅通学	42,500 円
	自宅外通学	75,800 円

※高等教育の修学支援新制度（文部科学省）をもとに作成

（https://www.mext.go.jp/kyufu/student/daigaku.html）

チェック

対象となるかについて、高校での成績だけで判断されることはなく、レポートや面接等により学習意欲を確認します。

　また、進学後は、学習状況に要件があります。詳しくは文部科学省の特設ホームページ（http://www.mext.go.jp/kyufu/index.htm）を見たり、ケースワーカーや学校の先生に相談したりしましょう。

奨学金を活用しよう！

高校や大学、短大、専門学校に進学するとき、奨学金を申請することができます。奨学金とはどんな制度で、どのように活用できるのでしょう。

奨学金とは？

学校の先生

ケースワーカー

意欲と能力のある学生・生徒が、経済的理由で進学をあきらめることなく、安心して学ぶことができるようにする制度です。奨学金には、原則返済しなくてもよい**給付型**と、返済しなければならない**貸付型**があります。

どんな制度があるの？

●助成制度・奨学金制度の種類

助成制度・奨学金	適 用	貸与額・給付額	返済利子	返済期間
高校生等 奨学給付金	高 校	生活保護世帯の場合 国公立 32,300 円／年 私立 52,600 円／年	給　付	
日本学生支援 機構（給付型）	大学等	前ページのとおり	給　付	
日本学生支援 機構（貸付型）	大学等	第一種:国公立 2～5.1 万円/月　私立 2～6.4 万円 (授業料等減免･給付型奨学金を受けている場合は調整額あり) 第二種:月額 2～12 万(自宅外から大学へ通学している場合)	第一種：無利子 第二種：有利子	借入額により 異なる
母子福祉資金・ 父子福祉資金	高校、 大学等	私立大学で自宅外通学の場合 修学資金:14.6 万円／月 就学支度資金:59 万円以内	無利子	すえ置き期間後 20 年以内
生活福祉資金	高校、 大学等	教育支援費：3.5 ～ 6.5 万円以内／月 就学支度費：50 万円以内	無利子	すえ置き期間後 20 年以内
大学独自の 奨学金制度	大 学		給付 / 貸付	大学により 異なる
地方自治体の 奨学金制度	高校、 大学等		給付 / 貸付	地方自治体により 異なる

※：日本学生支援機構ＨＰ（https://www.jasso.go.jp/shogakukin/about/taiyo/taiyo_1shu/kingaku/index.html）等をもとに作成

チェック

他にも、医療・福祉分野の仕事を目指す学生を対象にした奨学金や、民間企業が設けている奨学金もあります。

チェック

一定の要件を満たす場合に、大学等の受験料（5.3 万円上限）や中・高校生等が受験する模試受験料（高校等受験６千円上限、大学等受験８千円上限）を補助する制度があります。　※補助内容は自治体によって異なります

貸付型は返済が必要！

生活保護世帯であれば、原則 P12 の授業料等減免や給付型奨学金を受けることができます。これに加えて貸付型奨学金を借りる場合は、返済が必要であることを踏まえ、必要な額を借りるようにしましょう。

奨学金の申し込みはいつから？

ケースワーカー

学校生活に必要な奨学金や助成金、給付金を申請するタイミングを紹介します。早めに申し込む準備をしておきましょう。

●助成制度・奨学金制度の申込スケジュール例

	申込対象	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		申込対象	4月	5月	6月	7月
高校生等奨学給付金	高校生	募集・申込（申込締切は国公立・私立により異なるので注意）												卒業・入学	新入生	一部早期支給の申請			
日本学生支援機構（給付型／貸付型）	高３生	（４月～）募集・申込					予約決定								大学１年生	在学募集申込（４月から）			
母子福祉資金 父子福祉資金	中学生 高校生	相談・申し込みは在学中随時（審査と交付に時間がかかるので注意）（振込みは申し込みから約１ヶ月後）																	
生活福祉資金	中学生 高校生	相談・申し込みは在学中随時（審査と交付に時間がかかるので注意）																	
高校入試までの一般的なスケジュール（東京都の場合）	中３生	学校説明会				文化祭（見学しよう）				推薦入試	私立入試（二次を含む）	都立入試（二次を含む）	定時制（二次）						

※社会福祉法人東京都社会福祉協議会資料等をもとに作成

学校の先生

チェック

実際にお金をもらえるのは申請後になるので、余裕をもって申請しましょう。随時相談を受け付けているところもあるので、早めに相談してください。

就職したい場合は？

就職先を探す場合、どんな方法があるでしょう。学校の先生に紹介してもらう以外にもさまざまな方法がありますよ。

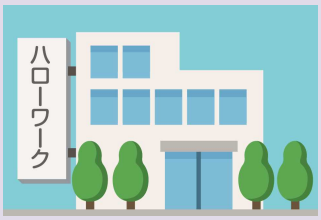
●働く場を見つけるには

学校で就職あっせん

企業や団体から学校に求人の募集案内がきます。募集案内の内容を検討し、自分は何ができるかを考え、学校の先生と相談しましょう。

福祉事務所

事務所内の就労支援員が、履歴書の書き方や面接の受け方等の助言やハローワーク等への同行・連絡調整、就職後のフォロー等をしてくれます。



公共職業安定所（ハローワーク）

ハローワークから学校に求人の募集案内がきます。募集案内の内容を検討し、自分がやりたいことと合っているかを考え、学校の先生と相談しましょう。

就職情報サイト

インターネット上の就職情報サイトに登録すれば、紹介された企業のエントリーシートを提出し、筆記試験や面接等を受けることができます。

ジョブカフェ

各都道府県にあり、相談から就職先の紹介、就職に至るまで若者を支援しています。各地域の特色を活かして就職セミナーや職場体験、カウンセリングや職業紹介等、さまざまなサービスを行っています。

インターンシップやアルバイト

学校在学中に「インターンシップ」を利用して企業や団体で働いたり、アルバイトした経験を活かすこともできます。仕事先の上司や先輩に採用枠があるかどうかを確認するのもいいでしょう。

チェック

就職情報サイトやジョブカフェ等で自分で進路を決めるのではなく、必ず学校の先生や福祉事務所の支援員等に相談しましょう。必要な情報を得ることができますよ。

どんな仕事があるのかな？

ここでは、就職する場合の職業の紹介をします。

●目的別にまとめると…

人を助ける仕事
看護師、介護福祉士、
ホームヘルパーなど

自分のセンスを活かす仕事
美容師、理容師、ネイリスト、
デザイナーなど

食に関わる仕事
調理師、料理人、
パティシエ、料理研究家など

ICTに関わる仕事
WEB デザイナー、プログラマー、ネットワーク技術者など

ものづくりに関わる仕事
エンジニア、整備士、
建築士、大工など

身体を動かす仕事
スポーツ選手、
ジムのインストラクターなど

●高校を卒業して就職する場合のスケジュールの例（9 月中は一人一社制の場合）

4月	
5月	
6月	
7月	企業からの求人票が学校に送られてくる。
8月	担任の先生、進路担当の先生と相談。 企業についての情報を収集、職場見学、受験先企業などを決定する。 履歴書や証明写真の準備、面接の練習。
9月	9月 5日から学校を通じて企業などへ応募書類を提出。（沖縄県は 8 月 30 日から） 9月 16 日以降、就職試験 ➡ 約 1 週間後内定。
10月	第一希望の会社の内定をもらえなかった場合、同時に 2社の応募ができる。※
11月	就職試験 ➡ 内定。
12月	
1月	
2月	
3月	
	卒　業
4月	就　職

※複数応募開始可能時期は都道府県により異なります。

「一人一社制」は、一人の生徒が応募できる企業を一社とする仕組みです。学校が各生徒の就職活動を公平にバックアップできます。9/16 から同時に複数社に応募できる府県もあります。

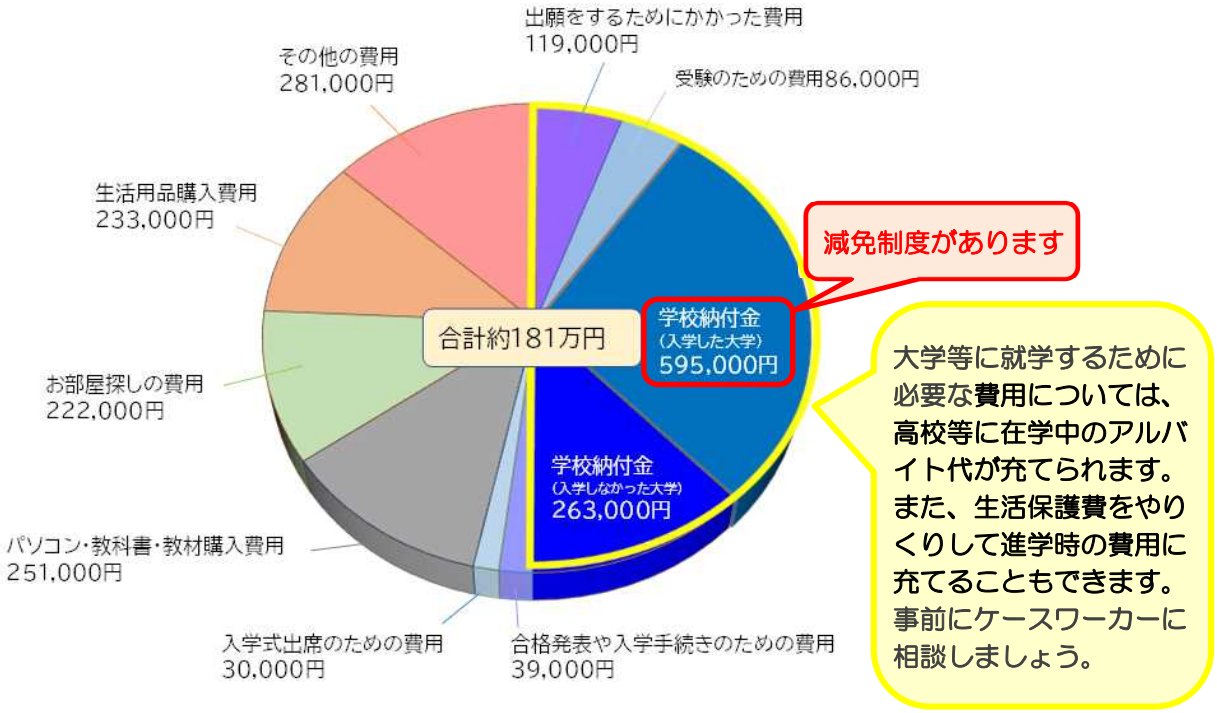
内定が決まったら、就職準備給付金の申請をケースワーカーに相談しましょう。
また、高校卒業後、就職して家族と暮らす場合は、給料が入ったら、収入申告書と給与明細をケースワーカーに提出しましょう。

資料編

大学進学に関する資料

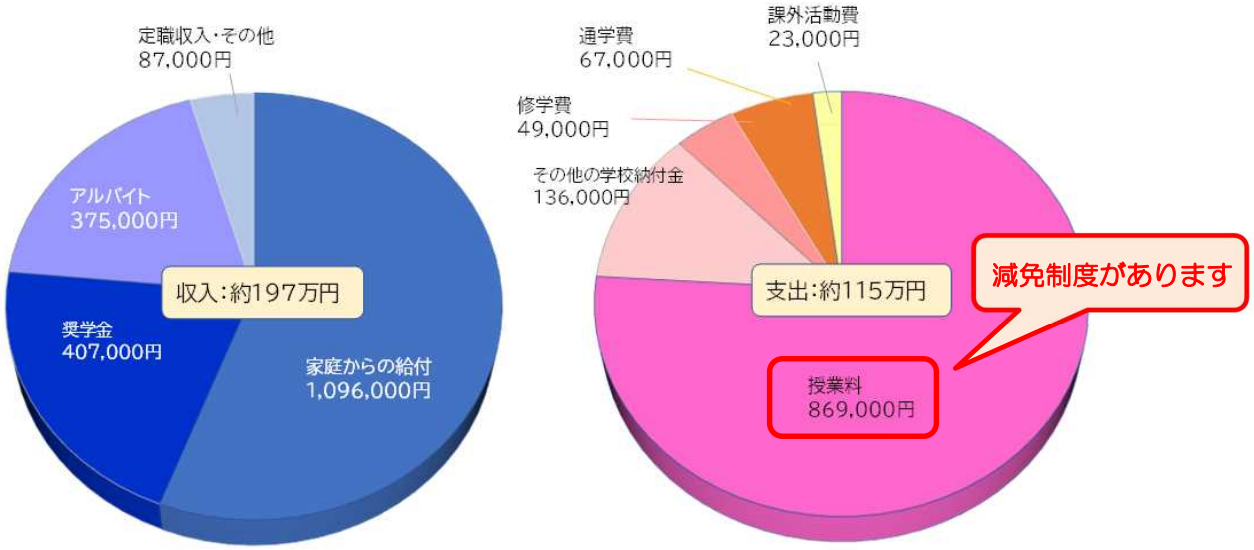
●大学受験や入学にかかる費用（国公立進学者対象：自宅生・下宿生の平均）

※百の位は切り捨て



※各費目及び合計額は「0」と無回答を除いた「有額平均」で表示している。また、費目に「0」が含まれていても「合計」には反映されるため、各費目の合計値と「合計」は一致しない。
※2023 年度保護者に聞く新入生調査（全国大学生活協同組合連合会）をもとに作成（https://www.univcoop.or.jp/press/fresh/report.html）

●大学生の年間収入・学費の支出（大学昼間部対象：自宅生・下宿生の平均）



※百の位を切り捨て

※「令和４年度学生生活調査」（日本学生支援機構）をもとに作成
（https://www.jasso.go.jp/statistics/gakusei_chosa/2022.html）

資料編

進路選択の相談先について

進路選択にあたり、さまざまな相談先があります。学習、進路選択、奨学金や助成制度・給付金等、気になることがあれば、次の機関に相談しましょう。

1. 学習支援や生活保護についてわからないことがあったらここに

相談機関

住所

電話番号

2. 学習支援についてわからないことがあったらここに

相談機関

住所

電話番号

3. 奨学金や助成制度・給付金についてわからないことがあったらここに

相談機関

住所

電話番号

資料編

独自の支援制度について

居住地域の自治体によっては、国の制度以外に独自の支援を行っているところもあります。ここでは、各自治体の取り組みについて紹介します。

資料編

ヒアリングシート

進路について、気になることをチェックできるシートを用意しました。
お気軽にご活用いただき、ケースワーカーにご相談ください。

1. 通学状況について

□毎日通学　□週　日程度通学　□休みがち（　学年　月ごろから）

2. 受験生の場合、学校以外の取り組み状況について

□塾　□通信教育　□模擬試験　□その他（　　）　□無し

3. 進路について

□進学希望　学校名　　年　月から進学

□就職希望　会社名　　年　月から就職

□未定

4. 進路希望が高校の場合、どこに進学したいか

□公立高校　□私立高校　□その他（　　）□未定

5. 進路希望が大学・専門学校の場合、どこに進学したいか

□国公立大学　□私立大学　□専門学校　□その他（　　）□未定

6. 今まで進路や支援について相談した機関について

□通学先　□福祉事務所　□その他（　　）□無し

7. 就学補助について

□受けている　□受けていないが興味がある　□未定

8. その他、聞きたい内容があればご記入ください。

2019年4月発行
2023年12月改訂
2024年7月改訂
厚生労働省社会・援護局保護課

※ 本書の無断掲載、複製、翻訳を禁じます。