高校3年間

子どもの成長を支える保護者の関わり方ガイド

高校のさまざまな活動を通して成長し、将来に向かって歩んでいく子どもたちに、保護者はどんな支援ができるでしょうか。本記事では、進路指導の経験が豊富な先生の監修の下、学年ごとの学校モデルスケジュールと、保護者向けのワークシートを作成しました。大事なポイントを押さえて子どもに関わっていく参考として、ぜひご活用ください。

取材・文／藤崎雅子　イラスト／加納徳博

＼ この記事でわかること ／

3年間の流れ

高校の学習や進路指導は、保護者の時代から大きく変化しています。各学年のモデルスケジュールを参考に、高校生活の流れをイメージしておきましょう。

保護者が関わるタイミング

大人として自立する直前にある高校生ですが、保護者の関わりが必要な場面もあります。関わっておきたいタイミングを知っておきましょう。

進路選択への関わり方

ワークシートに取り組むことで、子どもの進路選択の支援の仕方について考えてみてはいかがでしょうか。監修の先生からのアドバイスも参考にご覧ください。

私がアドバイスします!

日本橋高校（東京・都立）
校長
杉森共和さん

進学校の運営、総合学科高校やチャレンジスクールの開校・開設などを経て現職。東京都高等学校進路指導協議会会長。キャリアコンサルタント。「いかに生きるか」をテーマに、進路選択や不登校・中退など10代のキャリア形成の課題に真正面から取り組んできた。

1年生

新生活に少しずつ慣れて生活リズムを形成。さまざまな活動から自分の興味の方向性を探っていく

焦らず見守る姿勢で、生活ペースを整える支援を

高校入学後、通学方法・時間、授業スピード、部活動の内容などが大きく変化。最初はヘトヘトに疲れている様子でも、「次第に体力がつき生活のペースをつかむ」と杉森先生。保護者は食事面などで生活面のリズムづくりに協力しながら、見守っていくのがよさそうです。

また、自分の在り方・生き方を考えながら取り組む「総合的な探究の時間」など、将来について考える活動を1年生から行います。「家庭で活動について話題にし、お子さんが自分の興味関心の方向性を探る助けができるといいですね」（杉森先生）

ワーク1 お子さんが高校生活で楽しみにしていることは？

□友達づくり　□授業
□探究活動　□学校行事
□部活動　□課外活動
□その他（　　）

＼ 杉森先生からのアドバイス ／ 順調にスタートした子どもも GW明けは目配りが必要

新入生にとって、春は日々新鮮な経験の連続でしょう。ご家庭では、ぜひお子さんの学校での出来事の話に耳を傾けてあげてください。

順調にスタートを切ったお子さんも、ゴールデンウイーク明けは少し注意が必要です。長い休みが入ることで張りつめていた気持ちがふっと緩み、不安定になることもあります。保護者は慌てず、まずはいつもと変わらない生活を。保護者が味方でいてくれる状態があるだけでも、お子さんには大きな安心になるはずです。

ワーク2 保護者面談でどんなことを会話したいですか？

□先生に質問したいこと
（　　）
□先生に伝えておきたいこと
（　　）

※学校行事はモデルケースです

- 夏期講習
- 校外プログラム
- 文化祭
- 体育祭

生徒が主体となって企画・運営する学校が多い。クラスや部活動のチームで力を合わせて取り組み、「協働性」を身につける。

- 中間テスト

1年秋は学力が大きく動く時期。高校生としての生活習慣や学習習慣がついた子どもは、このころ成績が伸びやすい。

- 模試・外部テスト
- 個人面談
- 期末テスト
- 模試・外部テスト
- 学年末テスト

- オープンキャンパス・公開講座参加

夏休みを中心に多くの大学・専門学校で開催されるので、各自で申し込み参加する。大学・専門学校がどういうところかを知るチャンス。

- 仕事・学問調べ
- 次年度の科目選択調査

進路分野や志望校によっては、必ず履修しておかなくてはならない科目がある。目標に応じて必要な科目を選択する。

- 社会人講演会

多様な大人から直接、職に就くまでの道のりや仕事のやりがいなどを聞く。高校生活にしか目が向いていなかった子どもも、視野が広がったり、働くとはどういうことかを考えたりするきっかけになる。

8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月

- 保護者向け進路説明会

入試の仕組みは保護者の時代から大きく変化。最新情報の入手を。【→参考15ページ】

- 次年度の科目・コース選択書類の確認

書類には保護者の捺印または署名が必要。

ワーク❸

＼ モードチェンジ ／
生活リズムが整ってきたら、子どもの思いや判断に任せることを増やしていく。

成長見守りモード

＼ 杉森先生からのアドバイス ／

保護者の思いも冷静に伝えておきたい

次年度の科目選択は、得意・不得意だけでなく、将来の職業や受験科目との関連も考えておくことが重要です。保護者には、お子さんが「なぜその科目を選択したいのか」の説明を聞いたうえで、書類に捺印・サインをしていただけると助かります。

その説明に対し、保護者が冷静に「思い」を伝えることは、決して悪いことではありません。最近はお子さんとの衝突を避け、話し合いを先送りにする傾向が目立ちます。しかし、やむを得ない事情や思いがあるなら、早めに伝えておくことをお勧めします。

ワーク❸

お子さんは科目選択の“理由”をどのように説明していますか？

- □目指す職業に必要
- □進学先の学びに必要
- □大学受験に必要
- □興味がある
- □その他（　　）

＼ 杉森先生からのアドバイス ／

お子さんの家庭での様子も伝え情報“交換”の場に

「高校生になって家で学校の出来事をあまり話さなくなり、学校の様子がわからなくなった」という保護者の声をよく聞きます。気になることや不安なことがあれば、保護者面談の機会に尋ねてみましょう。また、教員側も、入学直後は特に、生徒を把握するための情報を求めています。保護者から家庭でのお子さんの様子を話していただけると、大変ありがたいものです。保護者と教員がお互いの情報を伝え合う、有意義な時間にできるといいですね。

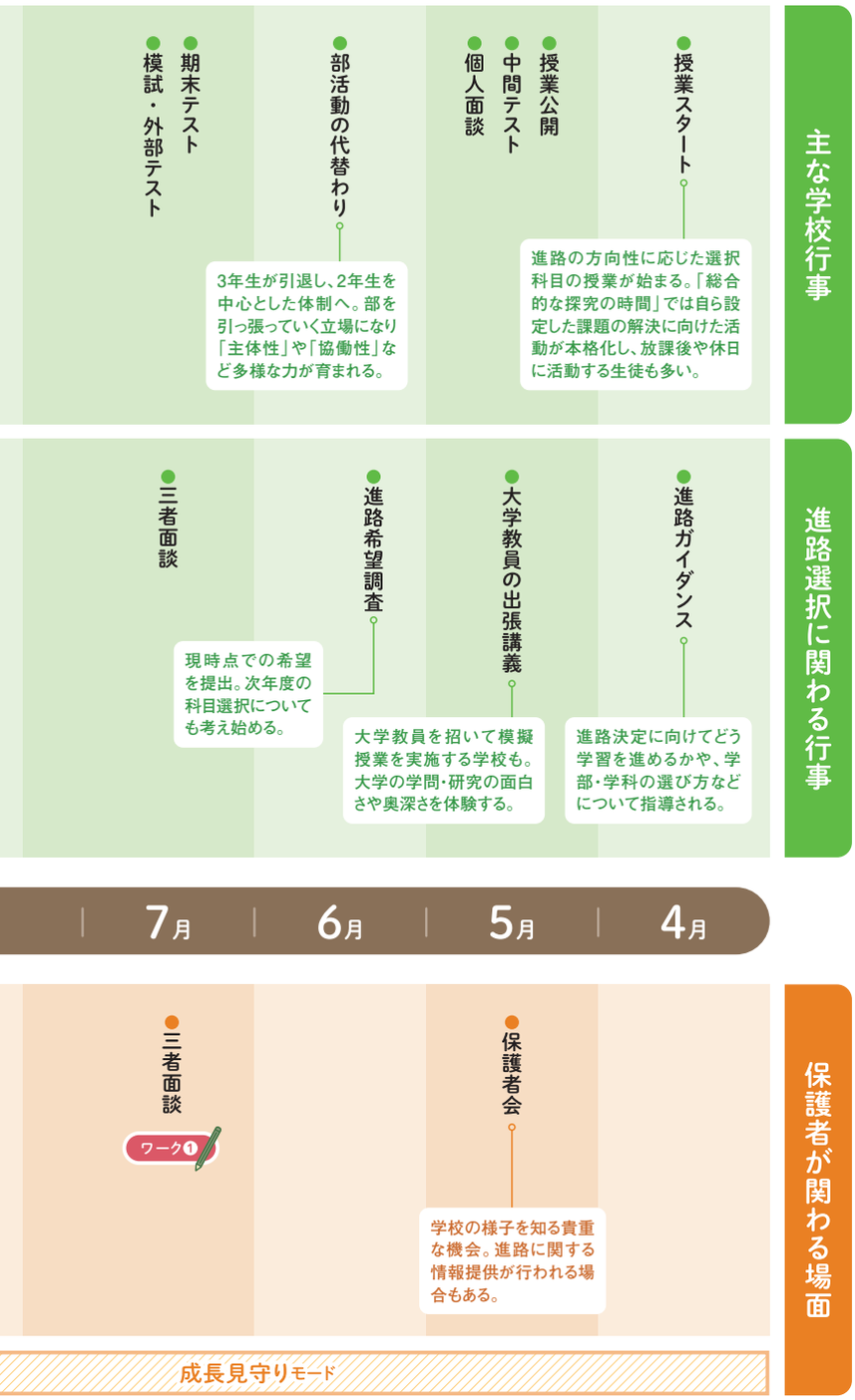
2年生

学校行事や部活動の中心的な存在。実際の行動と多様な経験が、大きな成長を促す

社会で役立つ力につながるリーダー経験の後押しを

2年生は学校のさまざまな活動の中心となる学年です。文化祭や体育祭では責任ある役割を任され、部活動では夏から2年生が率います。また、「総合的な探究の時間」の探究活動も本格化し、主体性や課題解決能力を磨いていきます。

そのなかでのリーダー経験は、たとえ小さな役割であっても、これからの社会を生きる力になります。「活躍の場が多いこの時期こそ、保護者もお子さんの挑戦の後押しを」と杉森先生。学年末には大きく成長している子どもの姿をイメージし、全力投球を応援しましょう。



ワーク❶
面談前後、お子さんと将来や進路についてどんな話をしていますか?

□将来の仕事　□学問分野
□将来の生き方　□志望校
□進路の悩み　□進学費用
□その他（　　）

＼ 杉森先生からのアドバイス ／

まずは情報を集めて進路を“広げる”

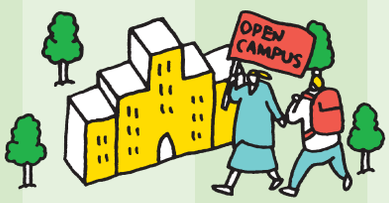
2年生の前半は進路を“広げる”時期。三者面談を機にお子さんと話す際、「その分野はこっちの学部でも学べるね」「その学部ならこっちの大学にもあるね」などと声をかけ、幅広い情報収集を促しましょう。また、リアルな体験から得られる情報や気づきは貴重です。比較的時間を取りやすい2年生の夏休みには、旅行がてら、お子さんが興味ある分野に関連する土地や施設を訪問するのも手。進路の可能性を十分広げたうえで、3年生に向けて絞り込んでいきましょう。

ワーク❷
オープンキャンパスでお子さんはどんな発見をしましたか?

□学びの分野について
（　　）
□学校について
（　　）

※学校行事はモデルケースです

- 夏期講習
- 校外プログラム
- 文化祭
- 体育祭
  - 行事でどんな役割を担ったかが将来設計にもつながる。
- 中間テスト
- 修学旅行
  - 事前・事後学習を含めた体験的な学びの機会。内容は、企業や研究所など職場訪問、訪問地の住民の体験を聞く平和学習などさまざま。
- 模試・外部テスト
- 個人面談
- 期末テスト
- 大学入学共通テスト体験模試
- 模試・外部テスト
- 探究活動の発表
  - 個人またはグループで1年間取り組んできた探究活動について、保護者や地域の方を招いて発表会を行う学校は多い。**探究活動が進路選択や将来の目標に大きな影響を与える**場合も。子どもの探究テーマ・内容は保護者も知っておきたい。
- 学年末テスト



- オープンキャンパス・公開講座参加
  - 夏休みを中心に多くの大学・専門学校で開催されるので、各自で申し込み参加する。**学部・学科の中身の確認**が重要。
  - ワーク❷
- 次年度の科目選択
  - 進路分野や志望校によっては、必ず履修しておかなくてはならない科目がある。**目標に応じて必要な科目を選択**する。
- 志望理由ワークシート
  - 現時点の志望校について志望理由を書いてみる進路学習。自分の思いを文章にすることで、目標達成への意欲を高めるのがねらい。
- 合格体験報告会
  - 進路が決まった先輩たちから、合格への道のりやアドバイスなどを聞く。生の体験談を聞くことで刺激を受ける生徒は多い。

3月 | 2月 | 1月 | 12月 | 11月 | 10月 | 9月 | 8月

- 次年度の科目選択書類の確認
  - 書類には保護者の捺印や署名が必要。進路について子どもと話し合うチャンス。
  - ワーク❸
- 保護者向け進路説明会
  - 入試の仕組みは保護者の時代から大きく変化。最新情報の入手を。

＼ モードチェンジ ／
高校生活後半に突入。進路選択の意識を強めていく時期。

進路決定応援モード

＼ 杉森先生からのアドバイス ／

活動を振り返り進路選択の材料に

2年生の後半は、徐々に進路の絞り込みに向かっていきます。これまでの高校生活を振り返り、自分のやりがいを見つけ、進路選択にうまく着地させていきたいものです。しかし、忙しい毎日を送っていると、なかなか立ち止まって振り返る機会がありません。保護者と会話することで、これまでの経験を掘り起こし、「自分が何をがんばってきたのか」「どこにやりがいを感じるのか」などを考える時間ができると、進路選択の軸を見つける助けになるでしょう。

ワーク❸

お子さんはこれまでどんなことをがんばってきましたか？

□教科・科目（　　）
□探究テーマ（　　）
□主体的な活動（　　）
□その他（　　）

＼ 杉森先生からのアドバイス ／

その学部・学科で学べる内容は？掘り下げて質問を

オープンキャンパス参加で得られるものは、学年によって異なります。1年生には「大学・専門学校はどんなところかを知る」、2年生には「学部・学科の学びを知る」、3年生には「入試に備えた情報収集」に効果的です。参加したあとは、2年生なら「その学部・学科は合っていそうか」について、お子さんと話してみてはいかがでしょうか。名称だけでは学ぶ内容がわかりにくい学部・学科もあるので、保護者から「どんなことが学べるか教えて」と質問してみるのも良さそうです。

3年生

高校生活の学びの成果を携えて進路実現に向けて進んでいく

主な学校行事

- 授業スタート
- 中間テスト
- 個人面談
- 模試・外部テスト
  - 3年生対象の模試にはマークシート式、記述式、大学・分野特化型などさまざまな種類があるので、志望に合わせて計画的に受験する。
- 部活動引退
  - 3年生は夏の大会後に引退というケースが多い。引退後は新しい生活リズムに切り替える。
- 模試・外部テスト
- 期末テスト
- 模試・外部テスト
- 夏期講習
- 模試・外部テスト
- 文化祭
- 体育祭
  - 高校生活で最後の大きな学校行事。仲間と完全燃焼したことの達成感・満足感が、その後の受験勉強への励みにもなる。
- 模試・外部テスト
- 中間テスト
- 模試・外部テスト

進路選択に関わる行事

- 進路ガイダンス
- 日本学生支援機構奨学金の予約採用申し込み開始
  - 【→参考29ページ】
- 進路希望調査
- 総合型選抜ガイダンス
  - 受験時期が早く、対策に時間がかかる総合型選抜は、早めの準備が必要。この時期、探究学習の成果や行事で培った自分の強みを洗い出し、志望先にどう活かすかを整理する。
- 志望理由書・面接指導
- 三者面談
  - 第一志望合格のための学習到達ラインを確認し、夏休みの学習戦略を立てる。
- オープンキャンパス・公開講座参加
  - ここでの情報が年内入試に直結する。一般選抜での受験生は志望校決定やモチベーションアップに役立てる。
- 学校推薦型選抜ガイダンス
- 指定校推薦の校内選考
- 大学入学共通テスト出願手続き
  - 令和8年度入試（2026年度実施）より、出願手続きが原則として個人でのWEB出願に一本化される。出願時までに志望校受験に必要な科目を調べておく必要がある。

入試スケジュール

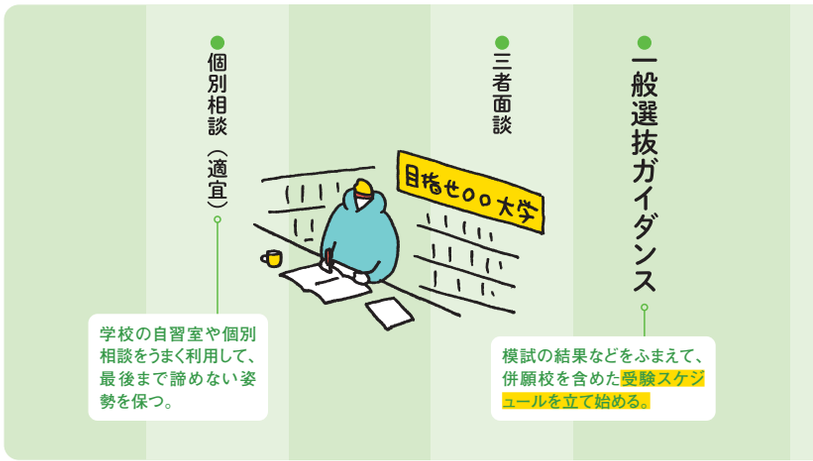
保護者が関わる場面

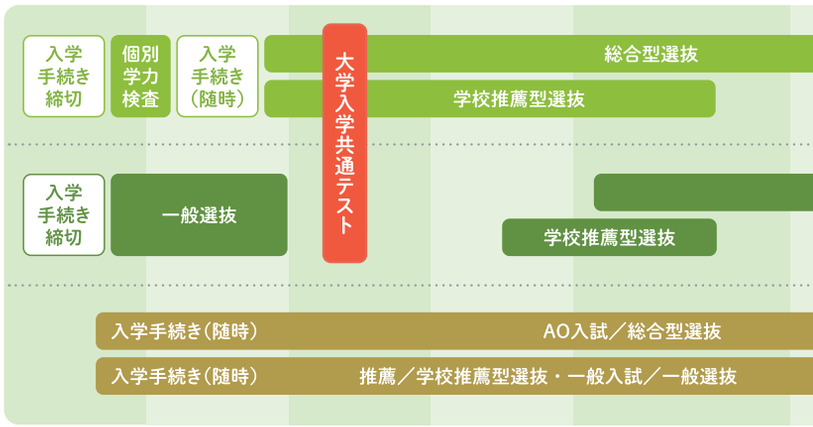
- 保護者向け進路説明会
  - ワーク1
- 生活リズム切り替え支援
  - 部活動引退後は放課後の時間の使い方が変わる。保護者は夕飯時間の見直しなど新しい生活リズムづくりのサポートを。
- 三者面談
  - 具体的な志望校、受験対策について話す。「目標を下げる」のではなく「目標に近づく」ための面談にし、夏休みの学習のモチベーションを高めたい。また、学校から経済面・生活面の家庭の支援状況について確認される。

＼ モードチェンジ ／
受験時期に合わせて、ひたすら子どもを信じて応援するモードへ移行。

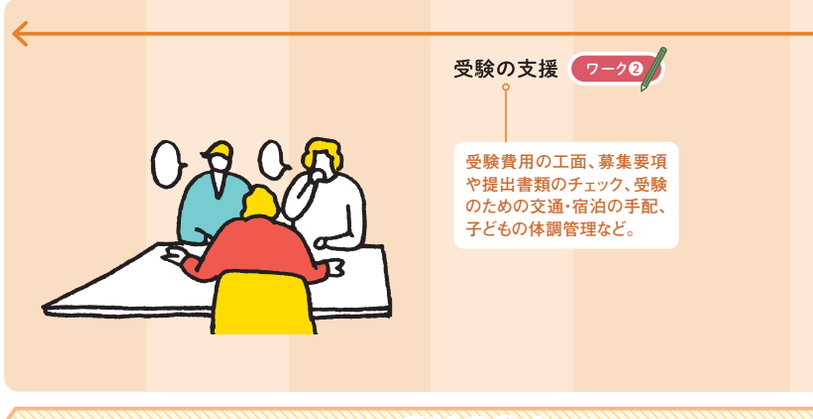
進路決定応援モード

※学校行事はモデルケースです
※入試名称やスケジュールは各大学・専門学校で異なりますので、各学校の発表をご確認ください。





3月 | 2月 | 1月 | 12月 | 11月



励ましサポートモード

18歳で成人するが受験では保護者の助けも必要

18歳で、親の同意を得なくても自分の意思でさまざまな契約ができる成人になります。しかし、進路実現への険しい道のりには、まだ保護者のサポートが必要な場面も。「お子さんの経験不足を補い、精神面を支えてあげてほしい」と杉森先生。高校時代、保護者に見守られてきたという思いは、きっとこれから自分の足で歩んでいく子どもの力になっていくでしょう。

ワーク❶

お子さんの進路決定に向けて気になっていることは？

□学部学科選び　□学校選び
□学力　□入試方法
□情報収集
□その他（　　）

＼ 杉森先生からのアドバイス ／

大学入試の変化を知り
お子さんと対等に話を

大学入試は保護者の時代とは大きく変化しています。例えば、大学進学者の半数以上が年内入試（総合型選抜・学校推薦型選抜）を利用しており、学校や入試方法によっては早めの準備が必要です。保護者もそのような変化を知っておき、お子さんの情報収集の不足など心配があれば、上からでなく対等な立場から、率直に伝えるのがよいでしょう。

ワーク❷

受験が目前に迫りお子さんはどんな様子ですか？

□前向き　□不安そう
□焦っている　□無理をしている
□悩んでいる（　　）
□その他（　　）

＼ 杉森先生からのアドバイス ／

受験で力が発揮できるよう
環境づくりのサポートを

受験シーズンが迫ってくると、不安や焦りを感じるお子さんは多いもの。ご家庭での健康面・精神面のサポートは、お子さんの大きな力になると思います。また、受験校に提出する書類のチェック、受験のための交通の確認や宿泊の手配などでは、保護者を頼ることもあるでしょう。子どもに頼られる最後の機会と思って、力を貸してあげてくださいね。