

離婚を考えている方へ

宝塚市子育て応援課 0797-77-2196
ひとり親家庭相談 0797-77-2128

離婚するときに考えておくべきこと

下記のことを考えて、離婚後の生活設計をたてておきましょう

① 離婚の意志（離婚に納得しておくこと）

- ・どちらから離婚したいと言いましたか？
（本人からの場合） なぜ、離婚したいのか
（配偶者からの場合） なぜ、配偶者が離婚をしたいと言ってきたのか
- ・考えを整理してみましょう

② 子どものこと（離婚は親同士だけの問題ではなく、子どもの生活環境（転居・転校・教育費等）、精神的にも影響があります）

- ・離婚後の親権者は、父か母の単独親権ですか？または父母双方の共同親権ですか？もしくは、親権者の指定を求める審判や調停を行っていますか？離婚届に記載する必要があります。
- ・子どもに伝えましたか？ 子どもは離婚についてどう思っていますか？
 子どもは、離婚後の生活について不安です。年齢に応じた説明をしてあげて下さい。
- ・離婚後、子どもと別居する親との親子交流の取り決めに考えておられますか？
- ・転校や転園は、ともしないませんか？
- ・保育所の申し込みは、されますか？
- ・放課後児童クラブ（小学校1年生～6年生）の申し込みは、されますか？

③生活費（離婚後の支出計画を立てておきましょう） P12 参照

- ・離婚後の月額生活費（支出）は、どれぐらい必要と思われますか？
- ・月額収入（就労収入・養育費・親族からの援助・公的支援等）は、どれぐらい得られますか？
- ・仕事を、されていますか？
- ・求職活動を、されていますか？
- ・養育費の要求額をどれぐらい考えておられますか？
- ・高校生・大学生の子を養育される場合、学費の工面（給付・貸付）を考えておられますか？

④ 住宅の確保（離婚後の居住する家を決めていないと生活基盤が整いません）

- ・実家に戻れますか？
- ・離婚後、公営住宅（市営住宅・県営住宅）に申し込みをされますか？
 県営住宅は毎月、市営住宅は春と秋の年2回が募集時期です（原則、空き家募集で抽選になることが多いです）。
- ・民間住宅の入居を考えておられますか？
- ・家賃は生活費の負担が大きくなりえない程度ですか？
- ・転居する費用は、用意されていますか？
 敷金・礼金・1ヶ月分の前金家賃・引っ越し費用が必要です。

離婚協議中から離婚が成立するまでの協議事項等

『婚姻費用（生活費）の分担及び父母が別居中の親子交流』

婚姻費用とは、婚姻期間中、配偶者や未成熟な子どもの医療費・衣食住の費用・子どもの教育費など婚姻生活を維持するために必要な費用のことです

同居していても生活費を渡さない、離婚を前提として別居したことで生活費を渡さない場合は、婚姻費用の分担請求をすることができます（民法第760条）。

婚姻費用の金額に法的な規定はありませんが、2019年12月に公表された婚姻費用改定標準算定表（裁判所サイトで確認）がありますので、目安にし、双方の話し合いで決定することになります。離婚協議中の婚姻費用の分担は、当事者同士の協議だけでも可能ですが、支払いの履行に不安がある場合は、公正証書（有料、P8「公正証書」項目参照）を作成することもできます。また、家庭裁判所に婚姻費用分担請求の調停申立をして取り決めすることもできます（夫婦関係調整調停の申立と別に手続きが必要です）。調停が成立しない場合は、審判に移行し、結論が示されることになります。家庭裁判所の「審判」に不服がある場合は、通知を受け取ってから2週間以内に不服申立てできます。

令和8年4月1日の民法改正に伴い、父母が婚姻中の別居の場合の親子交流について子どもの利益を最優先に考慮することになりました。婚姻中別居の場合の親子交流については父母の協議により定め、協議が成立しない場合は、家庭裁判所の審判等により定めます。

『児童手当受給者の変更』

配偶者と離婚協議中でかつ別居している夫婦の場合、書類が揃えば子どもと同居している養育者を児童手当の受給者に変更することができます。手続きの際には住民票を配偶者と別にすること（世帯分離でも可※1）と、離婚協議中である証明書を住所地で提出していただくことになります。

証明書の例として調停期日呼び出し状の写し、家庭裁判所における事件係属証明書、弁護士等に依頼している離婚協議受任証明書および進捗状況に係わる報告書、内容証明郵便の写し等です。いずれの場合も婚姻費用の分担請求のみではなく、離婚の協議について記述がある書面に限ります。

申請に関して他にも書類が必要で、認定審査があります。詳しくは担当課でお尋ねください。

※1 世帯分離とは・・・住民票上の現在の同一世帯から世帯員の一部を分離し、同住所において世帯を分ける手続きです。

担当課 子育て応援課 0797-77-2196

『離婚に伴う協議事項』

当事者間で離婚の話し合いができない時は、家庭裁判所に「夫婦関係調整調停（離婚）」の申し立てや元の円満な夫婦関係を回復するための話し合いをする、「夫婦関係調整調停（円満）」の申し立てをすることもできます。「夫婦関係調整調停（円満）」の申し立てをしても、結果的に離婚協議になる場合は、次頁の事項が話し合われます。

<子どもに関すること>

□親権者の決定

親権とは、未成年（18歳未満）の子の身の回りの世話（監護）・教育し、子どもを保護する責任を負う「身上監護権」と子どもの財産を管理し、法的手続きの代理を行う権利と義務を負う「財産管理権」のことです。

令和8年4月1日からの民法改正に伴い共同親権が導入され、離婚するとき、父母の双方又は一方を親権者と定めることとなります（民法第819条）。

共同親権の場合、日常のこと（食事や服装、短期間の旅行、習い事など）は一方の親で決められますが、大切なこと（戸籍、転居、進学先、金銭管理、心身に重大な影響を与える医療行為等）は父母2人で話し合うこととなります。特定の事項について、父母間で協議が調わない場合には、家庭裁判所に親権行使者の指定調停を申し立てることができます。

また、親権者のうち監護権について「監護者」として一方の親が担当するか双方で分担するか、離婚するとき定めることができます。離婚届に子育ての分担の取り決めについて記載箇所があります。

親権者の指定を求める家事審判又は家事調停の申し立てをされていた場合、離婚届は受理されますが、決定後に親権者の届け出が要ります。

□養育費

養育費とは、未成熟子が独立した社会人として自立するまでに必要となる費用（衣食住・教育・医療・娯楽など）のことです。離婚後も、父母それぞれに扶養義務がありますので、監護（養育しない親は、監護者（養育者）に扶養義務者として養育費を支払うこととなります（民法766条）。

支払い金額・支払日・支払期間・支払方法などを具体的に決めます。支払期間は、高校卒業まで・20歳まで・大学卒業までなど様々なケースがあります。定額の養育費と別に入学金や医療費などの臨時的な費用分担等についても協議しておくこともできます。養育費の金額に法的な規定はありませんが、2019年12月に公表された養育費改定標準算定表（裁判所サイトで確認）がありますので、目安にして、双方の話し合いで決定することとなります。

取り決め後に、経済状況・生活状況に変更が生じた場合は、養育費の額を変更（減額・増額）の協議をすることができます。

養育費の支払義務は、経済的に余裕があれば支払うという「生活扶助義務」ではなく、親の生活に余力が無くても自分と同じ生活を保障するという「生活保持義務」です（民法第877条）。

令和8年4月1日からの民法改正に伴い、法定養育費や養育費先取特権が設けられました。法定養育費は、改正法施行後に離婚されたケースのみに適用され、離婚時に取り決めがなくても未成年者1人当たり月額2万円の養育費が請求できる制度です。あくまでも養育費を取り決められるまでの暫定的、補完的なものです。

養育費先取特権は、養育費債権に優先的に付与されるため、債務名義がなくても養育費の取り決めの際に父母間で作成された文書に基づき、子一人当たり上限月8万円まで差し押さえ手続きができるようになります。改正法施行後に発生する毎月の養育費が対象となります。

民法改正により養育費の支払い確保に向けた見直しがされました。養育費の請求のために民事執行の手続きにおいては、地方裁判所に対して1回の申し立てで

- (1) 財産開示手続（養育費の支払い義務者は、その保有する財産を開示しなければならない）
- (2) 情報提供命令（市区町村に対し、養育費の支払い義務者の給与情報の提供を命じる）
- (3) 債券差押命令（判明した給与債権を差し押さえる）という一連の手続きを申請することができます。

□親 子 交 流

親子交流とは、子どもが、離れて暮らす親と面会、電話、手紙、メール、オンライン等で定期的、継続的に交流することです。親子交流の頻度・場所・連絡方法など具体的に取り決めます（民法第766条）。

両親が離婚して他人になっても、親子の関係は変わりません。日常生活において離れて暮らす親との精神的な存在を継続させるためにも、交流は必要と考えられています。

ただし、子どもが、離れて暮らす親と交流することで、子どもの精神的負担が生じる場合（例えば、DV・虐待）は、交流について制限したり拒否したりすることもできます。

令和8年4月1日の民法改正により、安全で安心な親子交流の実現に向けた見直しが行われました。婚姻中の父母が別居している場合は、子どもの利益を最優先に考慮して、父母の協議により定めます。協議が成立しない場合には、家庭裁判所が、調停・審判において、子どもの利益を最優先に考慮して親子交流の定めをします。また、親子交流の試行的実施に関する制度を設けています。

<夫婦間の金銭に関する事>

□慰 謝 料

慰謝料とは、相手の行為による精神的・肉体的苦痛に対する損害賠償のことです。

配偶者からの暴力、不貞行為、悪意の遺棄等で、苦痛を受けた場合、慰謝料の請求ができます。原則として離婚後3年以内まで請求可能ですが、例外として元配偶者の不貞行為を知らなかった場合には、それを知った時から3年間となります（民法第710条）。日付が明確である写真や音声等の客観的な証拠を残しておくことが重要です。

慰謝料には、離婚の原因をつくった有責者側が支払う「離婚原因慰謝料」と離婚により配偶者としての地位を失うことによる「離婚自体慰謝料」がありますが、実務的には、明確に区別することはありません。

慰謝料が単独で計算されず、財産分与と合わせて精算される「包括的財産分与」もありますので、慰謝料が含まれているのか否かを明確にさせておいた方が、後々トラブルがないと考えられます。

□財産分与

財産分与とは婚姻中にお互いが築いた夫婦共有財産を精算することです（民法第768条）。令和8年4月1日からの民法改正に伴い、離婚後5年経過するまで請求できるようになりました。

主に清算的財産分与が考えられます。夫婦が婚姻期間中に共同で形成した財産は、名義が一方の配偶者となっても、原則として共有財産といえます。専業主婦（夫）で収入がない方であっても、財産の形成に貢献しているため請求できるのが原則です。特有財産（独身時・個人を特定した相続・贈与された財産等）は分与の対象とはなりません。

財産分与に関する裁判手続きでは、分与の対象となる財産の種類や金額を明らかにする必要があります。今回の民法改正により手続きをスムーズに進めるために、家庭裁判所が、当事者に対して財産情報の開示を命じることができることとしています。

□年金分割

<年金分割制度とは>

平成19年4月1日以後に離婚等をし、婚姻期間中の年金納付記録（厚生年金、共済年金）を当事者間で分割する制度です。

<合意分割制度>

平成19年4月以後に離婚をした夫婦が対象で、婚姻期間中（平成19年4月以前の期間も含む）、お互いが加入していた厚生年金・共済年金記録について夫婦間で合意の上、2分の1を上限として分割する制度です。取決め時に年金事務所が発行する「年金分割のための情報提供通知書」を、事前に入手しておくことを勧めます。分割の取り決めの内容を、合意書（年金事務所指定の様式）・公正証書・調停調書の書面にしておきます。

<3号分割制度>

専業主婦（夫）など国民年金第3号被保険者が対象で平成20年4月以後の年金分割割合については、相手方の厚生年金・共済年金記録の割合が2分の1と一律に決められています。第3号被保険者が、年金事務所に請求してください（夫の同意不要）。

*婚姻中、夫婦二人とも、国民年金に加入の場合は、協議の対象になりません。

*上記の分割制度において、国民年金の老齢基礎年金には影響がありません。

※令和8年4月1日以降に離婚等をされた場合は、離婚成立時から5年以内に年金事務所に届け出が必要で
す（令和8年3月31日までに離婚された方は従来どおり2年以内です）。分割を受けた方は、年金受給開始年齢から自分の年金を増やすことができます（年金受給要件は満たすこと）。

*厚生年金については西宮年金事務所（0798-33-2944）に、共済年金については各共済年金事務所にお尋ねください。

離婚の方法

(離婚届に離婚の種類の記載欄があります。)

『協議離婚』

夫婦の話し合いによって離婚する方法でお互いの合意の上で、離婚届が市区町村で受理されると成立します。離婚の理由を問わず、時間や費用が節約でき、最も簡単な離婚の方法です。財産分与・養育費等の金銭的な取り決めをしないまま安易に離婚に至る側面がありますので、離婚後に金銭的トラブルにならないよう、協議決定の内容(P3~P5「離婚に伴う協議事項」の項目を参照)を記載した公正証書(有料、P8「公正証書」の欄参照)の作成が望ましいと考えます。

『調停離婚』

相手が、離婚についての話し合いに応じない、あるいは、話し合ったが離婚協議内容の合意に達しないといった場合には、相手の居住地(住民票があるところとは限りません)を所轄する家庭裁判所に「夫婦関係調整(離婚)の調停申立」をし、双方が合意に達すれば離婚が成立します。

調停の費用は、弁護士に依頼の必要性(依頼も可能です)もなく、調停申立費用は印紙代1,200円と郵便代(神戸家裁は1,560円。切手の内訳は家裁に確認してください。)です。他に添付に必要な書類(戸籍等)の証明手数料が生じます。申立書については、申立者の記載書面の写しが相手方に送付されます。

調停は、裁判官又は家事調停官と2人以上の家事調停委員(男女各1名)が、中立の立場で、当事者それぞれから状況や意見を聞き、当事者間における対立点や調整すべき点について整理します。離婚そのものだけでなく、親権者、養育費、親子交流、慰謝料、財産分与、年金分割の割合について、解決に向けた働きかけを行い、双方が納得できるよう話し合いによる援助をします。必要に応じて、家庭裁判所調査官が、調停に立ち会ったり、未成年の子の監護の状況等について調査を行う場合もあります。調停は非公開で、秘密は厳守されます。

離婚調停が成立すると離婚は確定し、調停調書(離婚届提出用調書・取り決め内容決定調書)が作成されます。調停成立後10日以内に、離婚届に必要書類を添付し役所に提出します。取り決め内容の調停調書があれば、相手が養育費等の支払いをしない時、調停をした家庭裁判所に履行勧告の申し出をすれば、家庭裁判所が、相手に電話か文書で勧告をします(支払いの強制力は有りません)。また、調停調書に基づき、強制執行を地方裁判所に申立てすることもできます。

調停回数は、一概に言えませんが、申立して約1ヶ月後に、第1回調停が始まり、その後1ヶ月毎に開かれ、話がまとまるまで何回か調停が行われます。平日に行われ、1回の時間はおおむね2時間程度です。調停室には原則当事者(依頼された弁護士は可能)のみが入室となり、親族も入室はできません。また、相手が出廷して来ない場合や、合意が得られる可能性がない場合には、調停は不成立(調停不調)となり離婚は成立しません。その後、家庭裁判所に離婚訴訟(人事訴訟事件)を提起することができます。また、「審判」に移行することもあります。

(裁判所HP動画配信一覧ビデオ「ご存じですか?家事調停(10分)」ネット配信参照)

本市では家庭裁判所の調停申立て・裁判に要する収入印紙代、郵便切手代、戸籍謄本等添付書類取得費用の助成、あるいは家庭裁判所への付き添い支援(NPO等の支援機関)に関わる費用(1回2千円、複数回可)として「宝塚市養育費の確保に係る公正証書等作成促進補助事業」を行っています。詳しくは、子育て応援課(77-2128)にご相談ください。

『裁判離婚』

離婚裁判を提起する前に、必ず調停手続きを経る「調停前置主義」となっておりますので、いきなり裁判（訴訟）を起こすことはできません。

法定上の離婚事由として、「不貞行為」「悪意の遺棄」「3年以上の生死不明」「婚姻を継続しがたい重大な事由」などが挙げられます。事実上の証拠と訴状が必要となりますので、弁護士に依頼することが多いです。弁護士費用が工面できない場合は、一定の要件（収入・資産の制限）はありますが、費用の立て替え払いが可能となる法テラスの民事法律扶助制度（P9「民事法律扶助制度」の項目参照）の利用ができます。

裁判の審議の状態で「和解離婚」「請求の認諾離婚（※1）」「判決離婚」が、確定すれば離婚は成立し、審議の状態に応じた調書や判決書等（離婚届提出用書面・取り決め内容決定調書）が作成されます。10日以内に、離婚届に必要な書類を添付し役所に提出する必要があります。いずれの場合も取り決めした決定書等があれば、相手が養育費等の支払いをしない時、裁判をした家庭裁判所に履行勧告の申し出をすれば、家庭裁判所が、相手に電話か文書で勧告をします（支払いの強制力は有りません）。また、調書・判決書に基づき、強制執行訴訟を地方裁判所に提起することもできます。

家庭裁判所の「離婚判決」に不服がある場合は、通知を受け取ってから2週間以内に高等裁判所に控訴できます。

※1 認諾離婚とは、離婚訴訟中に被告が、原告の言い分を全面的に受け入れ離婚が成立する事。

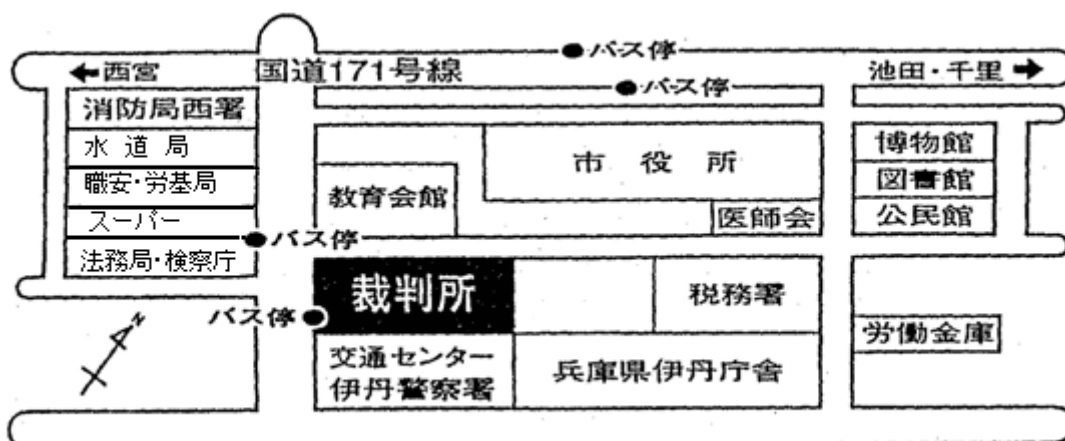
その他（関係する情報）

『家庭裁判所の所在地』

宝塚を管轄する家庭裁判所 「神戸家庭裁判所伊丹支部」

〒664-8545 伊丹市千僧1-47-1

TEL 072-779-3074



『調停手続き等の相談』

離婚調停等申立書の記載に不安がある方は、神戸家庭裁判所職員と宝塚市役所でオンラインにて調停手続き等の相談ができます。

詳しくは子育て応援課（７７－２１２８）にお尋ねください。

『公正証書』

公正証書は、法務大臣が任命する公証役場の公証人が作成する公文書です。

自ら出向いて公正証書を作成する場合、どこの公証役場（全国で３００カ所）に行って作成してもかまいません。しかし、公証人に出張（自宅や病院等）してもらう場合は、管轄があります。

婚姻費用の支払いや離婚協議の決定事項（養育費・慰謝料等）内容を公正証書として書面にすることが出来ます。

公正証書を作成するメリットとして、公正証書に強制執行ができる旨の条項を入れることにより、相手方が養育費・財産分与等の支払いを履行しないときは、預金、給料等を差し押さえる強制執行を地方裁判所に申し立てができます（相手方の住所・勤務先の確認が必要です）。

公正証書の作成には、原則当事者二人が公証役場に出向き、取決めの金額に応じた手数料がかかります。離婚届の提出後でも、公正証書の作成は可能ですが、離婚届の前に作成されることを勧めます。

本市では、養育費の取り決めに関する公正証書作成に係る費用（上限５万円）を助成として「宝塚市養育費の確保に係る公正証書等作成促進補助事業」を行っております。

詳しくは子育て応援課（７７－２１２８）にお尋ねください。

最寄りの公証役場

役場名:	いたみこうしょうやくば 伊丹公証役場
所在地:	〒664-0846 伊丹市伊丹一丁目6番2号 丹兵ビル2階 電話:072(772)4646
交通手段:	最寄り駅JR「伊丹」

『ひとり親等法律相談事業』

2ヶ月に1度、女性の弁護士が、離婚前・離婚後を問わず、親権・養育費・親子交流・慰謝料・財産分与・公正証書作成などの法律上の困りごとの相談に応じます。

事前予約のうえ、相談予定内容をお聞かせ願います。相談当日は母子・父子自立支援員が同席し、今後の相談につなげていきます。相談時間は、1回45分となり、費用は無料です。開催日について、子育て応援課、宝塚市ホームページ、開催月の市の広報「たからづか」でご確認ください。開催日に来庁が難しい方は、弁護士とオンライン相談を市役所で行うこともできますので、ご相談ください。

詳しくは、子育て応援課（77-2128）にお尋ねください。

※他の弁護士相談として、市役所市民相談課（77-2003）あるいは宝塚市男女共同参画センター（86-4006）の法律相談があります。詳しくは各担当課でお尋ねください。

『民事法律扶助制度』

日本司法支援センター（通称：法テラス）は、総合法律支援法（平成16年6月2日公布）に基づき、設立された独立行政法人で、総合法律支援に関する事業を迅速かつ適切に行うことを目的としています。

その業務の一環で、民事法律扶助制度があります。民事法律扶助制度とは、法テラスが、経済的に余裕のない方に法的トラブルの法律相談を無料で行い（「法律相談援助」）、またそれだけでなく弁護士、司法書士、行政書士に依頼した場合の費用の立替え（「代理援助」「書類作成援助」に対して）を行うことができる制度です。

要件として、民事法律扶助制度による無料法律相談を受けること、収入と資産が一定額以下であることなど民事法律扶助の趣旨に適した場合には利用することができます。

申込方法として下記の2通りがあります。

① 直接申し込み

依頼する弁護士等が決まっていない時に法テラスに直接申し込みをして紹介を受けます。

② 持ち込み申し込み

法テラスの相談登録されている弁護士等に自分で依頼して、その弁護士を通して法律扶助制度の申し込みをします。ただし、依頼された弁護士等が、案件を受けることに同意していることが前提です。

法テラスの審査によって援助開始決定されると、法テラスが、弁護士費用等を立て替え払いします（給付ではありません）。援助開始決定後、原則として月額5千円～1万円を法テラスに返還します。ただし、事情によっては、返還金額が増減されたり、返還を猶予・免除してもらえる場合があります。

令和6年4月1日～ひとり親世帯に対する償還免除制度が始まりました。免除申請及び決定は援助事件がすべて終了してからとなります。（P11参照）

詳しくは、法テラスサポートダイヤル 0570-078374 または公式ホームページの24時間メール受付でお尋ねください。

(R8.7)