

離婚を 考えたとき

よくある問題と、あなたの個別事情に分けて解説します（2026年4月施行の新しいルールに対応）

よくある問題

離婚のしかたと、決めること
子ども・お金・まもらないとき
残すもの・守らせ方
3～9ページ



個別事情

暴力がある・応じてくれない
不貞・親権・養育費・生活費
家とローン・切り出された側
10～14ページ

身の危険を感じているときは、この冊子より先に

警察（110番）、または DV相談ナビ（#8008）に連絡してください。近くの配偶者暴力相談支援センターにつながります。

登場する人物と場面は架空です。この冊子は法律の一般的な解説であり、あなたの事件についての判断ではありません。

編集・発行：あなたの委員会 | 2026年9月

この冊子の使い方

ひとことで

まず「よくある問題」で離婚の全体をつかみ、次に、自分に当てはまる「個別事情」だけを読んでください。

あなたに当てはまるものに ✓

✓	あなたの事情	読むページ
☐	相手から暴力・暴言・支配を受けている	個別事情1
☐	相手が離婚に応じてくれない	個別事情2
☐	相手が不貞（浮気）をした	個別事情3
☐	子どもの親権で意見が分かれている	個別事情4
☐	養育費が払われない	個別事情5
☐	別居していて、生活費が足りない	個別事情6
☐	家や住宅ローンをどうするか決めたい	個別事情7
☐	相手から離婚を切り出された	個別事情8

この冊子の考え方

離婚の多くは、夫婦の話し合いで成立します。大切なのは、子どものこととお金のことを、あとで困らない形で決めておくこと。話し合いが難しいときは、家庭裁判所と弁護士に任せていい。

後処理は弁護士に任せて、あなたは、あなたの生活を。

よくある問題

離婚を考えている

子どもがいて、できれば話し合いで離婚したい。

何を決めればいいのか、まとまらなければどうなるのか。

多くの人に当てはまる道すじを、ここで説明します。

- 1 離婚のしかた
- 2 決めることのチェックリスト
- 3 子どものこと(2026年4月からの新しいルール)
- 4 お金のこと
- 5 話し合いがまとまらないとき
- 6 残すもの・決めたことを守らせる

1 離婚のしかた

ひとことで

離婚の9割近くは、夫婦の話し合い（協議離婚）で成立しています。裁判の判決で決まるのは、約1%です。

しかた	中身
協議離婚	夫婦で話し合い、離婚届を出す（民法763条）。子どもの親権者などを決めて届け出る
調停離婚	家庭裁判所の調停で、調停委員を交えて話し合い、合意する
審判離婚	調停でほぼまとまったが、わずかな点で合わないときなどに、裁判所が審判で決める
和解・認諾・判決	離婚の訴訟の中で、和解するか、判決で決まる

離婚のしかた（2024年・185,904件）



調停 7.7% / 審判 2.5% / 和解 1.3% / 判決 1.0%（認諾はごくわずか）

出典：厚生労働省「人口動態統計」2024年（離婚の種類別）

図1 日本の離婚は、ほとんどが話し合いで成立している

話し合いで離婚するときも、子どものことやお金のことをきちんと決めて、書面に残すことが、あとの生活を守ります（9ページ）。

2 決めることのチェックリスト

ひとことで

離婚届を出す前に、子どものことと、お金のことを決めます。決めずに離婚すると、あとで決めるのは難しくなります。

✓	決めること	中身
☐	親権者	父母の双方（共同親権）か、一方か（6ページ）
☐	子の監護	ふだん子どもと暮らし、世話をするのはだれか。役割の分け方
☐	養育費	子どもの生活や教育にかかる費用の分担。金額・支払日・いつまで
☐	親子交流	子どもと離れて暮らす親が、子どもと会う・連絡する方法と頻度
☐	財産分与	結婚してから夫婦で築いた財産の分け方（7ページ）
☐	慰謝料	不貞や暴力など、相手の行為で受けた精神的苦痛への賠償（あれば）
☐	年金分割	結婚していた期間の厚生年金の記録の分け方
☐	住まい・氏・学校	だれがどこに住むか、名字をどうするか、子どもの転校

子どもにかかわることは、子の利益を最も優先して考慮しなければならないと法律に書かれています（民法766条1項）。

3 子どものこと(2026年4月からの新しいルール)

ひとことで

2026年4月1日から、離婚後も父母の双方が親権を持つ「共同親権」を選べるようになりました。養育費を決めなくても、最低限の額を請求できる仕組みもできました。

新しいルール	中身
共同親権の選択	協議で離婚するとき、父母の 双方または一方 を親権者と決める(民法819条1項)。裁判所が決めるときも、双方か一方かを決める(同条2項)
一方に決めなければならない場合	親が子の心身に害を及ぼすおそれがあるとき、父母の一方が他方から暴力などを受けるおそれがあり、共同で親権を行うのが難しいときは、 一方を親権者に決めなければならない (同条7項)
法定養育費	養育費を決めずに離婚しても、子どもと暮らす親は、 子1人あたり月2万円 を請求できる(766条の3)。施行日より前の離婚には適用されない
養育費の先取特権	養育費は、ほかの債権より優先して回収できる(子1人あたり月8万円まで。306条3号・308条の2)。施行日以後の分から
親子交流	別居中の親子交流も、父母の協議で決める(817条の13)。子の利益のため特に必要なときは、祖父母などとの交流も決められる(766条の2)

法定養育費は「決めていないとき」の最低限の額です。実際の養育費は、父母の収入や子の年齢などから決めます(7ページ)。

暴力があるときの親権は → [個別事情1・4](#)

4 お金のこと

ひとことで

養育費は家庭裁判所の「算定表」が目安。財産は原則2分の1ずつ。財産分与と年金分割は、離婚から5年以内に求めます。

お金	決め方	期限
養育費	父母の収入と、子の人数・年齢から、裁判所が公表している「養育費・婚姻費用算定表」（令和元年版）を目安に決める	—
財産分与	結婚してから夫婦で築いた財産（預金・家・保険・退職金の一部など）を分ける。婚姻の期間、生活水準、協力の状況、収入などを考え、 寄与の程度は、違いが明らかでなければ等しいもの とされる（民法768条3項）	離婚から 5年 （768条2項）
年金分割	結婚していた期間の厚生年金の記録を分ける。専業主婦（主夫）などの期間は、相手の合意なしに2分の1ずつ分けられる部分もある（3号分割）	離婚の翌日から 5年 （2026年4月1日以後の離婚。それ前は2年）
慰謝料	相手の不貞や暴力などで受けた精神的苦痛への賠償	原則3年（損害と相手を知った時から）

結婚前からの財産

相続・贈与で得たもの

≠

結婚してから夫婦で築いた財産

名義がどちらでも対象。原則2分の1ずつ

図2 財産分与の対象になるもの・ならないもの（おおまかな考え方）

相手が収入や財産を明かさないときは、家庭裁判所が情報の開示を命じられる（家事事件手続法152条の2。応じないと10万円以下の過料）。

5 話し合いがまとまらないとき

ひとことで

いきなり裁判はできません。まず家庭裁判所の調停で話し合い、それでもまとまらなければ、訴訟で決めます。



図3 離婚の道すじ(訴訟の前に、原則として調停が必要)

調停が先(調停前置)

離婚の訴えを起こそうとする人は、まず家庭裁判所に調停を申し立てなければなりません(家事事件手続法257条1項)。申立ての手数料は収入印紙1,200円です。

訴訟で離婚が認められる理由(民法770条1項)

1. 配偶者に不貞な行為があったとき
2. 配偶者から悪意で遺棄されたとき
3. 配偶者の生死が3年以上明らかでないとき
4. その他婚姻を継続し難い重大な事由があるとき

数字で見る(令和7年)

手続	終わり方
離婚調停 35,137件	調停成立 16,143、不成立 10,330、調停に代わる審判 3,588、取下げ 4,712(うち協議離婚の成立 1,114)
離婚訴訟 7,951件	和解 2,982、判決(離婚を認める 2,706・認めない 331)、取下げ 1,732

出典: 最高裁判所「司法統計年報(家事編)」令和7年、「人事訴訟事件の概況(令和7年)」(速報値)。

6 残すもの・決めたことを守らせる

ひとことで

決めたことは、必ず書面に。養育費は「公正証書」か「調停調書」にしておく、払われないときに給料などを差し押さえられます。

今日から残すもの

もの	例
収入の資料	源泉徴収票、給与明細、確定申告書（自分と、分かれば相手の）
財産の資料	預金通帳、保険証券、住宅の登記・ローンの明細、退職金の規程（別居前の時点のものが大事）
子育ての記録	だれが、どのように子どもの世話をしてきたか（送り迎え、通院、学校とのやりとり）
相手の行為の記録	暴力・暴言の日時と言葉、けがの写真、診断書、不貞を示すメッセージなど（個別事情1・3）

決めたことを守らせる

書面	払われないとき
公正証書（強制執行を受け入れる文言つき）	裁判をしなくても強制執行ができる。養育費は給料などの 2分の1 まで差し押さえられる
調停調書・審判・判決	強制執行ができる。家庭裁判所の履行勧告（無料。強制力はない）も使える
夫婦で作った合意書	そのままでは強制執行できないが、養育費は先取特権により、差押えを申し立てられることがある（施行日以後の分、子1人月8万円まで）

公正証書は、公証役場で作ります。2025年10月から、作成の手続のデジタル化が始まっています。

個別事情

こんな場合は？

「よくある問題」の道すがら、あなたの事情でどう変わるか。

当てはまるページだけを読んでください。

最後の判断は、事実と証拠を見た弁護士がします。

- 1 暴力・暴言・支配がある
- 2 相手が離婚に応じない
- 3 相手が不貞をした
- 4 親権で意見が分かれている
- 5 養育費が払われない
- 6 別居中の生活費が足りない
- 7 家と住宅ローン
- 8 離婚を切り出された

個別事情 1・2

1 暴力・暴言・支配がある

離婚の手続より先に、あなたと子どもの安全を守ってください。

- **DV相談ナビ #8008**: 近くの配偶者暴力相談支援センターにつながる。内閣府の「DV相談+」は24時間の電話相談とチャット相談を受け付けている。
- **保護命令**: 裁判所が、相手に接近禁止(1年)や、住まいからの退去(2か月など)を命じる。違反には刑罰がある。
- **親権**: 父母の一方が他方から暴力などを受けるおそれがあり、共同で親権を行うのが難しいときは、裁判所は一方を親権者に決めなければならない(民法819条7項)。
- **記録**: けがの写真、診断書、暴言の日時と言葉、相談した記録。ただし、記録のために危険を冒さないこと。

2 相手が離婚に応じない

調停を申し立て、まとまらなければ、訴訟で離婚を求めます。そのときは、民法770条の離婚原因が必要です。

- 不貞、悪意の遺棄、3年以上の生死不明、その他婚姻を継続し難い重大な事由(8ページ)。
- 「重大な事由」には、長い別居、暴力、ひどい暴言などの事情が、全体として判断される。
- 別居を始めた日、その後の生活のようすを記録しておく。

個別事情 3・4

3 相手が不貞をした

不貞は離婚原因の1つです。相手と、不貞の相手に、慰謝料を求めることもできます。

- 訴訟で離婚を求める理由になる(770条1項1号)。
- 精神的苦痛への慰謝料(民法709条)。請求は原則として、損害と相手を知った時から3年以内。
- 証拠になるもの:メッセージ、写真、ホテルの領収書、本人が認めた言葉の記録。相手の端末に無断で入る、住まいに無断で入るなど、違法な方法で集めない。

4 親権で意見が分かれている

話し合いで決まらなければ、家庭裁判所が「子の利益」を基準に、双方か一方かを決めます。

- 裁判所は、父母と子との関係、父と母との関係その他一切の事情を考慮する(819条7項)。
- 家庭裁判所調査官が、子どもの様子や家庭の状況を調べることもある。
- これまでの子育ての記録(だれが、どう世話をしてきたか)が大切な材料になる。
- 子どもの気持ちを、親が代わりに決めつけない。子どもを争いの伝言役にしない。

個別事情 5・6

5 養育費が払われない

取り決めの書面の種類によって、使える手段が変わります。

取り決めの形	使える手段
調停調書・審判	家庭裁判所の履行勧告（無料）、強制執行（給料などの2分の1まで）
公正証書（強制執行を受け入れる文言つき）	強制執行
夫婦の合意書	先取特権による差押えの申立て（施行日以後の分、月8万円まで）、または調停
取り決めなし	養育費の調停。2026年4月1日以後の離婚なら、法定養育費（子1人月2万円）も

6 別居中の生活費が足りない

離婚が成立するまでは、夫婦はおたがいの生活費を分担する義務があります。「婚姻費用」を請求できます。

- 話し合いで決まらなければ、家庭裁判所に婚姻費用の分担請求調停を申し立てる。
- 金額は、養育費と同じく算定表（令和元年版）が目安。
- さかのぼって認められる範囲には限りがあるので、別居したら早めに請求する（請求した記録を残す）。

個別事情 7・8

7 家と住宅ローン

家も財産分与の対象です。ただし、ローンの支払義務は、金融機関との契約で決まります。

- 家の価値からローンの残りを引いた額が、分ける対象の目安になる。
- 財産分与で家の名義を変えても、ローンの契約者は変わらない。名義や返済のしかたを変えるには、金融機関との相談が要る。
- 登記、ローンの残高、固定資産税の通知書を手元に。

8 離婚を切り出された

すぐに離婚届や合意書に署名しないでください。決めることを確かめてから、返事をすればいい。

- 5ページのチェックリストを見て、決まっていないことを確かめる。
- 知らないうちに離婚届を出されるおそれがあるときは、市区町村の役場に**不受理申出**をしておく、本人が来ない限り受理されない。
- 相手の言い分と、自分の考えを、日付を付けて書き留める。

しくみ 家庭の事件は、どこが違うのか

ひとことで

お金の裁判では、裁判所は当事者が出したもので決めます。家族の事件では、裁判所も自分で調べます。子どもや家族の関係は、当事者だけで処分してよいものではないからです。

	お金の裁判(例:残業代)	家族の事件(離婚)
材料を集めるのは	当事者だけ(弁論主義)	当事者に加え、 裁判所も調べる (人事訴訟法20条、家事事件手続法56条)
両方が認めたこと	そのまま決まる	裁判所は縛られない
調べる人	—	家庭裁判所調査官(子どもの様子、家庭の状況など)
最初の手続	訴訟から始められる	調停が先 (家事事件手続法257条1項)
相手が明かさないとき	—	収入・資産の情報開示を命じられる(家事事件手続法152条の2)

それでも、あなたの記録は大切

裁判所が自分で調べられるといっても、夫婦と子どもの毎日を見てきたのは、あなたです。子育ての記録、収入と財産の資料、相手の行為の記録は、調停でも訴訟でも、あなたの言葉を支える材料になります。

離婚で大切な3つのこと

1. 安全が先。暴力があるときは、手続より先に相談窓口へ。
2. 子どものことは、子の利益を最優先に。決めたことは書面に残す。
3. お金の期限を忘れない。財産分与と年金分割は離婚から5年。

準備 弁護士や窓口伝える

ひとことで

「どうしたいか」から話す。組み立てるのは弁護士、最後に決めるのはあなたです。

3分で伝える型

順	伝えること	例(架空)
1	どうしたいか	「離婚したい。子ども(8歳)とは私が暮らしたい」
2	いまの状況	「半年前から別居。相手から生活費は受け取っていない」
3	相手の考え	「相手は離婚には応じるが、共同親権を希望している」
4	手元の資料	「自分の源泉徴収票、通帳、別居前の相手の給与明細の写真、子育ての記録」
5	聞きたいこと	「養育費と婚姻費用はいくらが目安か。親権はどう決まるか」

相談の窓口

窓口	できること
家庭裁判所の家事手続案内	調停の申立ての方法を教えてもらえる(法律相談ではない)
法テラス	収入などの条件を満たせば、無料の法律相談と弁護士費用の立替え
配偶者暴力相談支援センター (#8008)	暴力の相談、一時保護、保護命令の手続の支援
弁護士	あなたの事情に合わせた見通しと、調停・訴訟の代理

相談先とリンク



夫婦関係調整調停(離婚)

裁判所

https://www.courts.go.jp/saiban/syurui/syurui_kazi/kazi_07_01/index.html



婚姻費用の分担請求調停

裁判所

https://www.courts.go.jp/saiban/syurui/syurui_kazi/kazi_07_03/index.html



養育費・婚姻費用算定表

裁判所

https://www.courts.go.jp/toukei_siryou/siryou/H30shihou_houkoku/index.html



離婚と子どもをめぐる新しいルール

裁判所

https://www.courts.go.jp/saiban/syurui/syurui_kazi/kazi_kaisei/index.html



父母の離婚後等の子の養育に関する見直し

法務省

https://www.moj.go.jp/MINJI/minji07_00357.html



養育費って何？

法務省

<https://www.moj.go.jp/MINJI/1-1-1-2-1.html>



履行勧告

裁判所

https://www.courts.go.jp/saiban/syurui/syurui_kazi/kazi_05/index.html



離婚時の年金分割(制度改正)

日本年金機構

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/rikonbun/katsukaisei.html>



DV相談ナビ #8008・DV相談+

内閣府男女共同参画局

https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/dv_navi/index.html



公正証書(養育費など)

日本公証人連合会

<https://www.koshonin.gr.jp/notary/ow07>



法テラス(日本司法支援センター)

法テラス

<https://www.houterasu.or.jp/>



民法

e-Gov法令検索

<https://laws.e-gov.go.jp/law/129AC0000000089>

困りごとシリーズ 離婚・男女問題(分野の冊子) 離婚を考えたとき | 編集・発行:あなたの委員会 | 2026年9月

統計の出典:厚生労働省「人口動態統計」2024年、最高裁判所「司法統計年報(家事編)」令和7年、「人事訴訟事件の概況(令和7年)」。リンクと条文は2026年9月26日に確認。

この冊子は法律の一般的な解説であり、あなたの事件についての判断ではありません。