

離婚を考えているお母さん、お父さんへ

離婚を考えているお母さん、お父さんの不安や疑問を少しでも解消できるよう、お子さんと自分のために決めておくことをまとめました

1. こどもの気持ち 離婚がこどもに与える影響



- ・名字や学校、住む家が変わるのかな？
- ・自分のせいで両親は別れたのかな？
- ・自分のことをもう好きじゃないのかな？
- ・自分がしっかりしないと！
- ・これからの生活はどうなるんだろう

ストレスがかかったときによくみられる症状

不登校

睡眠不足

食欲不振

2. 親の気持ち 親が感じる気持ち・手続きなど



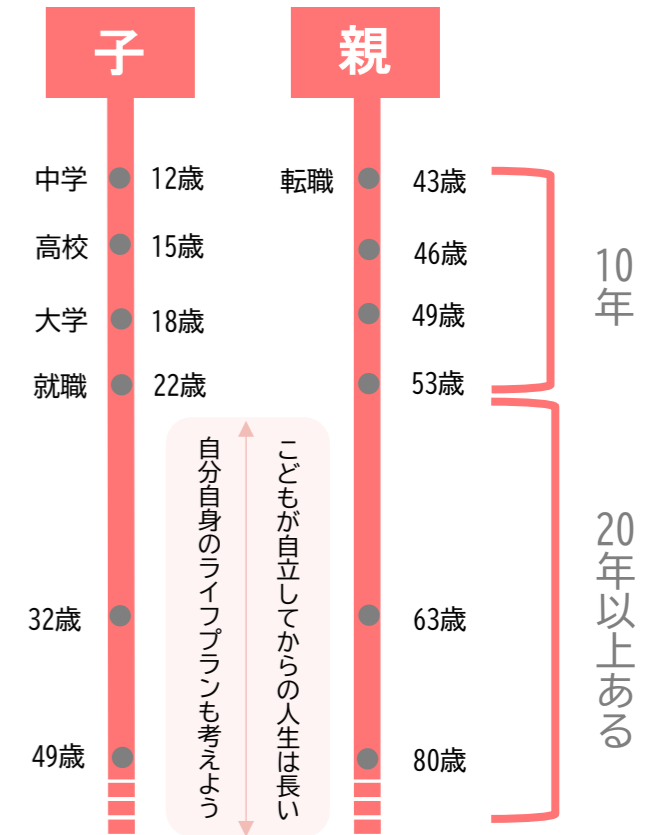
- ・こどもへの申し訳なさ
- ・相手への怒り
- ・将来の不安
- ・手続きの多さへの疲労
- ・家事やこどものことを誰に相談しよう・・・

手続きの一例

離婚届・住所変更・氏の変更・健康保険の変更・各種名義変更

【iプラザ こども未来課でできること↓】
児童手当・こども医療・児童扶養手当・ひとり親医療

3. 今後のライフプラン例



4. こんなにたくさんお金がかかる!!

母子家庭で18歳未満の子がいる場合

食費

(外食は除く)

¥40,061

光熱水費

¥15,121

教育

¥9,034

家賃

¥28,671

その他

病院・交際費・通信など

¥103,492

合計

¥196,379/月



5. お子さんと自分のために決めておくこと

親権 (必須)

こどもの利益のために、監護・教育を行ったり、子の財産を管理したりする権限であり義務のこと

離婚をして、父母のどちらかが婚姻前の氏に戻ってもこどもの氏は父母の婚姻時のままです。こどもの氏は親権者が家庭裁判所の許可を得て変更します。

養育費

こどもが自立するまでに必要な経費 (例：生活費・教育費・医療費)

支払がスムーズに行われるように、①金額、②支払期間③支払時期・④振込先、⑤その他特別な出費(大学の授業料など)などを具体的に決めましょう。また、取り決めた内容は、後日紛争が生じないように、口約束ではなく、公正証書などで取り決めましょう。養育費の金額は、基本的には話し合っで金額を決めることとなりますが、法務省HP掲載の算定表も参考にしてください。

磐田市補助金あり
ひとり親家庭養育費確保支援助成金▶



親子交流 (面会交流)

離婚後に、こどもと離れて暮らす父、母が定期的にこどもと会って交流すること

親子交流の頻度・時間・方法・送迎方法などを話し合っで決めます。こどもの気持ち・日常生活のスケジュールを尊重しましょう。話し合いができなければ家庭裁判所の調停等を利用することもできます。

財産分与

離婚するとき、夫婦が協力して得た財産を公平に分配すること

財産分与について取決めをしなくても離婚はできませんが、離婚後一定年数を経過すると、請求ができなくなります。

年金分割

厚生年金を分割して自分の年金とすることができる制度のこと

離婚した場合に、二人の婚姻期間中の保険料納付額に対応する厚生年金を分割します。詳しくは年金事務所に確認してください。

こどもと自分が笑って過ごせるように一人で抱え込まず、各種窓口にご相談しましょう。



発行元：磐田市こども未来課