



離婚・離縁に直面したときに確認すべき 10 のポイント

(HikariB_project × 清和行政書士事務所 女性支援)

第 1 章：離婚を考え始めたとき

1. 相談先を把握していますか？
 - ☐ 弁護士（訴訟・調停）／行政書士（協議書・実務支援）／家庭裁判所の役割を理解している
 - ☐ 無料相談（法テラス・行政機関）を確認済み
 2. 今の生活費を把握していますか？
 - ☐ 月々の生活費・収入源・支出を整理している
 - ☐ 離婚後の生活資金シミュレーションをしている
-

第 2 章：子どもに関すること

3. 親権・監護権の取り決めは話し合っていますか？
 - ☐ 親権をどちらが持つか、監護権をどうするか話し合っている
 4. 養育費の取り決めをしていますか？
 - ☐ 金額・支払方法・支払期間を明確にしている
 - ☐ 養育費保証制度の利用可否を確認している
 5. 面会交流について話し合っていますか？
 - ☐ 月に何回・どのように面会するか合意している
 - ☐ 子どもの意思を尊重している
-

第 3 章：お金と財産

6. 財産分与の内容を確認していますか？
 - ☐ 預貯金・不動産・保険などをリスト化した
 - ☐ 住宅ローンの名義・残債を確認した
 7. 年金分割の制度を理解していますか？
 - ☐ 厚生年金の分割申請の手続きを把握している
 - ☐ 申請期限（離婚後 2 年以内）を知っている
-

第4章：離縁の場合

8. 離縁後の扶養義務・相続権を確認していますか？
- ☐ 離縁によって法的にどのように変わるか理解している
 - ☐ 介護・相続への影響を把握している
-

第5章：生活基盤の確保

9. 住まいをどうしますか？
10. ☐ 今の住居に住み続けられるか確認した
- ☐ 新しい住まいの確保計画がある
11. 公的支援を確認していますか？
- ☐ ひとり親支援制度（児童扶養手当など）を確認した
 - ☐ 生活保護・就労支援制度の可能性を把握した
-

まとめ

すべてのチェック項目を満たす必要はありません。
重要なのは「現状を把握し、選択肢を持つこと」です。
書類や制度の不安は、相談してください。