

離婚を決意した時に決めておくこと



- ・ 離婚した後の生活（子育て・住まい・仕事・経済状況）を設計しましたか？
- ・ 離婚した後の当面の生活費は確保されていますか？
- ・ サポートしてくれる人や相談窓口がありますか？
- ・ 離婚の条件について、整理して納得できていますか？
- ・ 離婚の時期について余裕をもって考えることができるなら、お子さんにとって良いと思われる時期はいつでしょうか？（入園・入学・卒業の時期など）

養育費

経済的、社会的に自立していない子どもを養育する費用で、監護をしない親が自分の生活と同じレベルの生活を子どもに保障する強い義務です。離婚の原因と養育費には関係がありません。

面会交流

一緒に暮らしていない親と子どもが会って話し遊ぶなど交流を持つことを言います。

子どもにとって、どちらの親からも愛されているという実感を持つためにも重要で、深い安心感と自尊心を育むことができます。

財産分与

結婚後に共同で築いた財産を、離婚にあたり分けることです。結婚前からの財産や遺産による個別な財産は対象外です。

財産分与は、離婚の原因が夫婦のどちらにあるかは問わず、財産の形成への貢献も考慮されます。

年金分割

夫婦で築いた財産として分割の対象となります。

厚生年金、共済年金のみ（離婚成立後2年間請求権有）。年金事務所（共済年金は共済組合）で離婚時の年金分割に必要な情報を入手できます。

親権

民法に定められた未成年の子どもに関する親の行う権利と義務です。

親権者となった親は、子を監護・教育し、居所を定めることが必要であり、子どもの財産を管理することとなります。

日本は単独親権であるため、未成年の子どもの親権者を父母のいずれにするかを決めなくてはなりません。

子どもの戸籍は、離婚届を出しても親と連動しないため、子どもの戸籍は変わらず、姓もそのままになります。親権者が自分の戸籍に子どもを入れる時は手続きが必要です。

慰謝料

婚姻関係の破綻原因がある側から支払われる、相手の精神的苦痛や、苦痛からの回復に対する損害賠償です。

離婚を言い出したかどうかは慰謝料とは関係ありません。



話し合いができれば協議、話し合いが不成立なら調停申立てをして、離婚条件の取り決めをする必要があります。

相談することで、気持ちの整理や情報を得ることができます。

☞ 区役所保健福祉課 ひとり親家庭サポーター
☞ 大阪法テラス



ひとり親での生活を考えたとき

◇ 離婚で準備することについて相談したい・・・

＜住まい＞

- ☐ 今の家に住む
- ☐ 実家に住む
- ☐ 新しい住まいを探す

☞ 公営住宅（市営住宅・府営住宅）

☞ 賃貸住宅 ☞ ウチコミ

- ☐ 住むところがない

☞ 母子生活支援施設



＜仕事＞

- ☐ 今の仕事を続ける
- ☐ 転職をする
- ☐ 新しく探す
- ☐ 資格を取得する

☞ ひとり親家庭サポーター

☞ ひとり親家庭就業自立支援センター

☞ ハローワーク

＜各種手続き＞

- ☐ ひとり親としての手続き

☞ 各区役所保健福祉課

- ☐ 健康保険・年金手続き

☞ 各区役所保健年金課

- ☐ 保育所・幼稚園・学校の手続き

- ☐ 氏名・住所が変われば運転免許、銀行等

＜こどものこと＞

- ☐ こどもの心配ごと

☞ 子育て支援室

☞ クレオ大阪子育て館

☞ 子ども相談センター



ひとり親家庭サポーターに相談しましょう



今 つらい気持ちを抱えているあなたへ

その気持ちから早く解放されたいと思うのは当然です。

少し立ち止まって、深呼吸してみましょう。

誰かに相談してみようかな、それからでもいいのかな。

あなたの気持ちに寄り添い、一緒に考えていきます。



生活設計を立ててみましょう。



★毎月の支出はどれくらい？

内訳	あなたのおうち
家賃	円
光熱水費	円
携帯・パソコン	円
保険	円
食費	円
日用品	円
子ども費用	円
衣料品	円
医療費	円
国民健康保険	円
国民年金	円
学資保険・貯金	円
その他	円
	円
	円
合計	円

★毎月の収入はどれくらい？

内訳	あなたのおうち
給与	円
児童扶養手当	円
児童手当	円
養育費	円
その他	円
	円
	円
合計	円

夢(目標)を書いてみましょう。



☆ほしいもの _____ ()歳までに

そのためにすること _____

☆行きたいところ _____ ()歳までに

そのためにすること _____

☆就きたい仕事 _____ ()歳までに

そのためにすること _____



☆子にしてあげたいこと _____ ()歳までに

そのためにすること _____

☆なりたい姿(人物) _____ ()歳までに

そのためにすること _____

前向きに歩く自分の姿を思い浮かべて、夢(目標)にきちんと向き合いましょう。
目標が決まれば、行動や習慣が変わります。
心に思っていたことを書いてみる、言葉にしてみる、誰かに聞いてもらう。
具体的に何から始めるか、相談してみる。
大切なあなたとお子さんの未来のために、ひとり親家庭サポーターはご相談の窓口
を開けています。