

# 離婚を考えているお母さん、お父さんへ ~不安や疑問を解消できるよう手続きやお金などをまとめました~

## 1. 子どもの気持ち 離婚が子どもに与える影響



- ・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



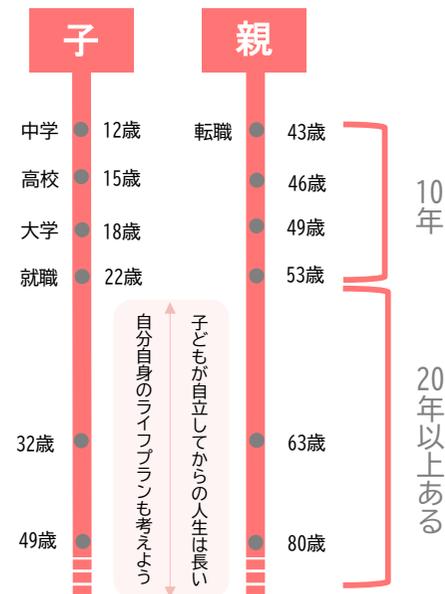
- ・子どもへの申し訳なさ
- ・相手への怒り
- ・将来の不安
- ・手続きの多さへの疲労
- ・家事や子どものことを誰に相談しよう..

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. 子どもと自分のために決めておくこと

親権 (必須)

子どもの利益のために監護・教育を行ったり、子の財産を管理する権限のこと

離婚をして、父母のどちらかが婚姻前の氏に戻っても子どもの氏は父母の婚姻時のままです。  
子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。

年金分割

厚生年金を分割して自分の年金とすることが出来る制度のこと

離婚した場合に、2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。

親子交流

子どもと離れて暮らす父、母が定期的に子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あって決めます。子どもの気持ち・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を利用することもできます。

養育費

養育費とは子どもが自立するまでに必要な経費 (例：教育費・医療費)

話し合っ金額を決めますが、養育費算定表 (法務省のHPの養育費のページに掲載されています。)も参考にしてください。支払期間・支払時期・その他特別な出費 (大学の授業料など)も決めておきましょう。

口約束ではなく、公正証書などで取り決めましょう。養育費の平均は月額約5万円 (出典：2019年全国家計構造調査 家計収支に関する結果 総務省統計局) 1年で約60万円です。

磐田市補助金あり  
ひとり親家庭養育費確保支援助成金▶



子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。

