

離婚・別居を考えているお父さんお母さんへ こどものための共同養育計画書

共同養育計画書ってなに？

離婚や別居をする父母が、こどもの健やかな成長のために、離婚後や別居中の子育てに関する取決めをする文書です。話し合いや裁判所の調停などで作成します。お子さんや父母のため、離婚や別居をする前に作成するのが望ましいですが、離婚や別居後に作成しても構いません。

共同の養育とは父母の双方が適切な形でこどもに対する責任を果たすことをいいます。子育ての取決めは、実際の状況に応じて、こどもにとって一番よい形を選ぶ必要があります。

共同養育計画書の作成は、父母が、こどもに対する責任を果たしながら、離婚後の生活をスムーズに送るための大切な準備作業です。作成しておくことで、父母にとっても、子育てに関する負担や、相手とのやり取りによるストレスを減らすことができます。

P4からの三つの例を参考にしてください。一人で悩まず、いろいろな方に相談することも大切です。

共同養育計画書に記載すること

親権者、監護者  P7	こどもが住む場所  P10	養育費、婚姻費用  P10
親子交流  P13	重要な事項の決め方  P14	再協議  P15

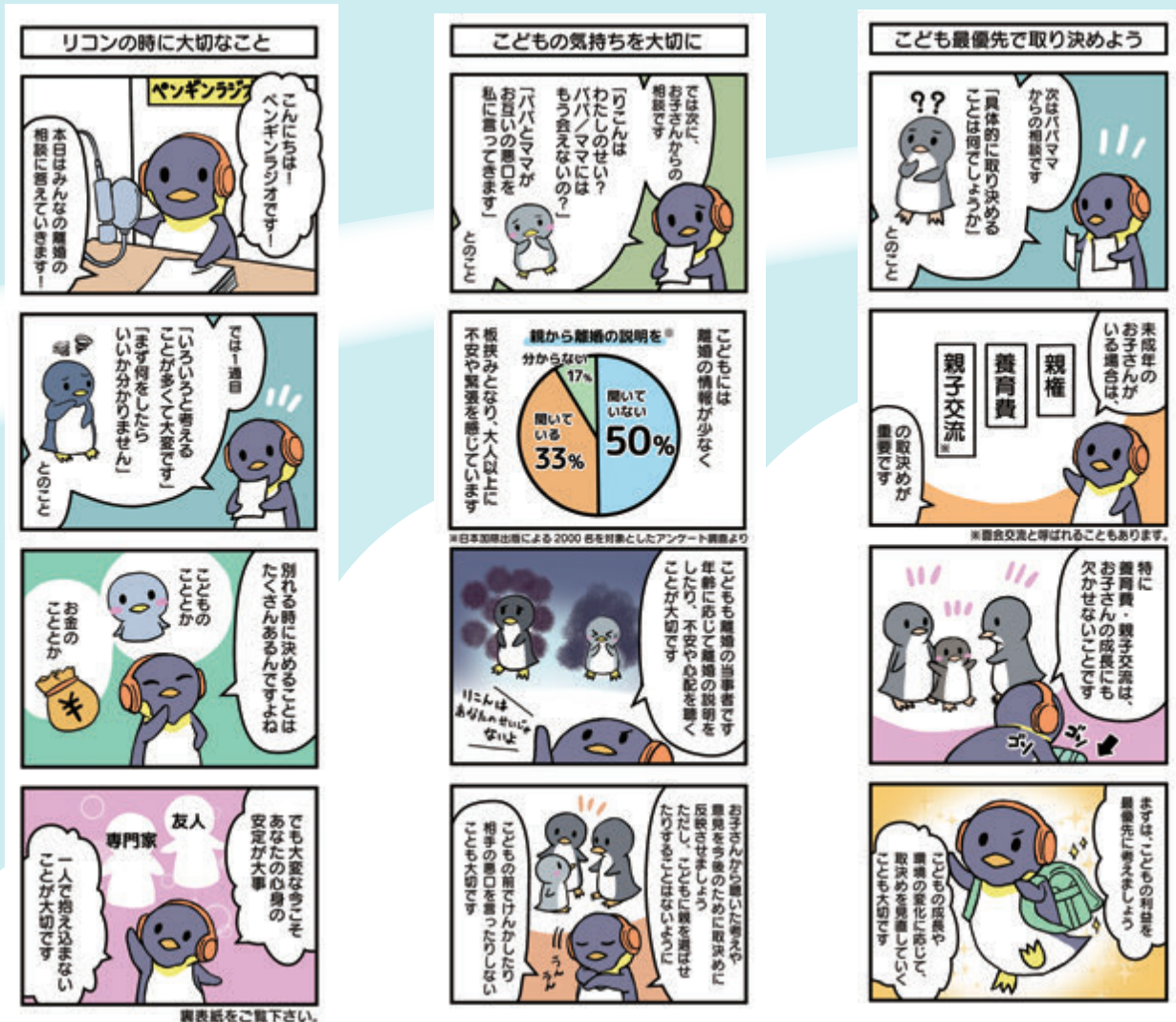


安全・安心な話し合いが難しいときは、無理に話し合う必要はありません。弁護士等の支援や家庭裁判所の調停、審判等を利用してください。P3や裏表紙をご覧ください。

法務省
2026年版



離婚のときを知っておきたい大切なこと



- ① こどもは両親の別居や離婚で様々な気持ちを抱きますが、親のことを気遣って思いや気持ちを言えないこともあります。難しいことではありますが、こどもの思い・気持ちに耳を傾けることも求められます。ただし、これは親が知りたいことを根掘り葉掘り聞いたり、こどもに決断をさせたりすることではありません。以下の動画のチャプター3も参考にしてください。
- ② 両親の争いにさらされると、こどもの成長、発達に悪影響が生じる可能性があることが、多くの研究で分かっています。共同養育計画を作るために、こどもを争いに巻き込んで本末転倒です。相手の意見や子育てに関する考えにも耳を傾け、こどもの成長を支えることができるような親同士の関係を目指しましょう。
- ③ こどもの発達や成長によって、望ましい養育の形は変化しますので、こどもの状況に応じて柔軟に変更したり、再度話し合ったりすることも必要です。詳しくは、再協議（P15）をご覧ください。



動画「離婚のときを知っておきたい大切なこと」
(約3分) もありますので、参考にしてみてください。



DVがある場合には、親子の安全と安心を確保するために、すぐに相談窓口に連絡してください。

○ DVがある場合

身体的なもの：殴る、蹴る、物を投げつける等

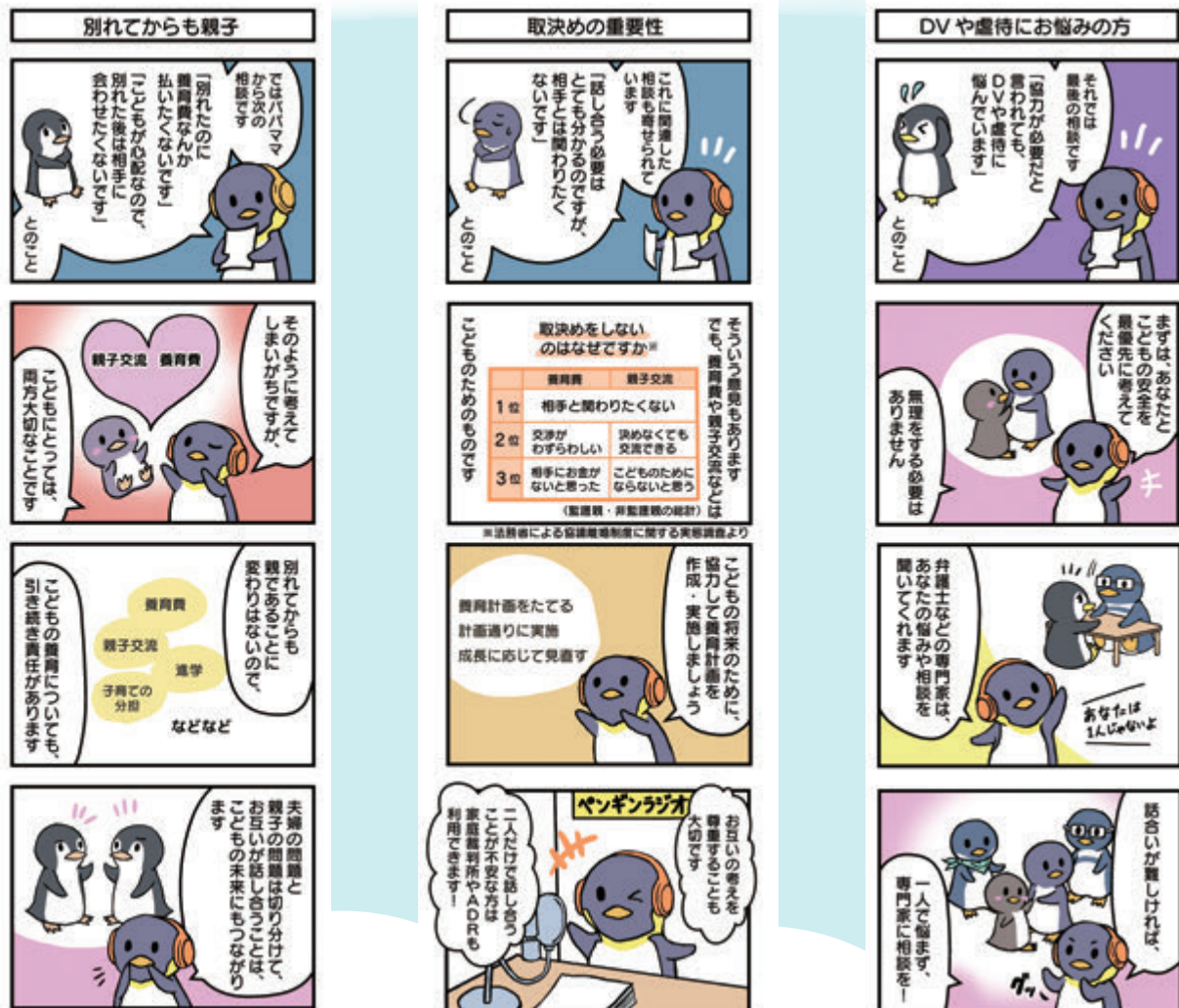
精神的なもの：どなる、人の前でバカにする、無視する、生活費を渡さない等

性的なもの：性行為を強要する、避妊に協力しない等

※過去にDVを受けたことがあり、相手に意見を言うのが難しいときも、無理に話し合う必要はありません。



配偶者暴力相談
支援センター



共同養育計画書を作る前に確認すべきこと

父母の双方が次のとおり行動できるかしっかりと確認してください。

- ✔ 相手に自分の意見を自由に言え、相手の意見に耳を傾けられる
- ✔ こどもの思い、意見に耳を傾けられる
- ✔ 親のけんか（争い）にこどもを巻き込まない
- ✔ こどもの成長に伴って計画書の変更が必要になったら、また話し合う

自分たちだけで話し合うのが難しいときは支援を活用してください（裏表紙へ）。

原則の形はありません。子どもにとって一番よい形を選んでください。

親権：共同親権（子どもについて重要な事項を父母二人で決める。） こどもの生活場所：父母どちらかの住所地

共同養育計画書の様式や、様々な文例を、法務省ウェブページに掲載しています。

共同養育計画書（例です。具体的な内容は個別の事情に応じて決めます。）

こどもの名前と親権者 【P 7】

法務まもる（●年●月●日生）・父母の共同親権

法務あゆみ（●年●月●日生）・父母の共同親権

こどもの住所 【P 10】

母の住所地

父の親子交流 【P 13】

月●回、父が母の住所地に迎えに行き、送り届ける。

年●回、●泊程度。実施については前月に別途協議する。

こどもの意見や健康状況等に応じ、こどもの利益に配慮して、柔軟に対応する。

養育費 【P 10】

父は、母に対して、次のとおり養育費を支払う。

金額 こども一人について月額●万円

期間 それぞれ22歳になった後の最初の3月31日まで

支払時期 毎月末までに、母名義の銀行口座（●）に振り込む。

再協議 【P 15】

こどもの成長等に応じて必要になったら、共同養育計画書の見直しについて話し合う。

まもるの養育費の期間が終わったら、あゆみの養育費の金額について再協議する。

2026年7月2日

父 ●県●市●1-2-3 法務太郎（自筆） 印 【P 11】

母 ▲県▲市▲3-2-1 法務花子（自筆） 印（※）



（共同養育計画作成支援ページ）

（※）実印や離婚届に押したものと同一ものが望ましいです。

原則の形はありません。こどもにとって一番よい形を選んでください。

親権：共同親権（こどもについて重要な事項を父母二人で決める。） こどもの生活場所：父母双方の住所地

共同養育計画書（例です。具体的な内容は個別の事情に応じて決めます。）

こどもの名前と親権者 【P7】

法務まもる（●年●月●日生）・父母の共同親権

法務あゆみ（●年●月●日生）・父母の共同親権

こどもの主たる住所 【P10】

父の住所地

期間による監護の分担 【P10、（※1）】

父は●の期間を担当し、母は●の期間を担当する。

ただし、休日等については、こどもの意見や健康状況等に応じ、こどもの利益に配慮して、柔軟に対応する。

重要な事項の決定についての取決め 【P14】

こどもについての重要な事項（名字、転居、進学・就職など）については話し合いで決めるが、必要に応じ、ADRを利用して話し合う。（※2）

養育費 【P10、（※3）】

母は、父に対して、次のとおり養育費を支払う。

金額 こども一人について月額●万円

期間 それぞれ22歳になった後の最初の3月31日まで

支払時期 毎月末までに、父名義の銀行口座（●）に振り込む。

再協議 【P15】

こどもの成長等に応じて必要になったら、共同養育計画書の見直しについて話し合う。
まもるの養育費の期間が終わったら、あゆみの養育費の金額について再協議する。

2026年7月2日

父 ●県●市●1-2-3 法務太郎（自筆） 印 【P11、（※4）】

母 ●県●市▲3-2-1 法務花子（自筆） 印



（共同養育計画作成支援ページ）

（※1）こどもの生活場所を父母双方の住所地にするに当たっては、こどもの人間関係、通学、習い事等に支障がないこと（父母の家が近いことなど）や、父母双方が子育てについて円滑に連携できることなどが前提になると考えられます。こどもの利益の観点から、こどもの意見も聞いて、しっかり話し合って決めてください。

（※2）ADRとは、当事者同士の話し合いによる解決を中立な第三者がサポートするサービスです。

（※3）父母が同じ程度の期間で養育をする場合にも、父母の収入等に差がある場合には、養育費請求権が発生します。

（※4）実印や離婚届に押したものと同一ものが望ましいです。

原則の形はありません。子どもにとって一番よい形を選んでください。

親権：単独親権（子どもについて重要な事項を父母の一方が決める。） こどもの生活場所：父母どちらかの住所地

共同養育計画書（例です。具体的な内容は個別の事情に応じて決めます。）

こどもの名前と親権者 【P7】

法務まもる（●年●月●日生）・親権者は母

法務あゆみ（●年●月●日生）・親権者は母

こどもの住所 【P10】

母の住所地

養育費 【P10】

父は、母に対して、次のとおり養育費を支払う。

金額 子ども一人について月額●万円

期間 それぞれ22歳になった後の最初の3月31日まで

支払時期 毎月末までに、母名義の銀行口座（●）に振り込む。

親子交流 【P13】

月●回（●時～●時）。父が母の住所地に迎えに行き、送り届ける。

年●回、●泊程度。実施については前月に別途協議する。

こどもの意見や健康状況等に応じ、こどもの利益に配慮して、柔軟に対応する。

再協議 【P15】

まもるの小学校入学時に、共同養育計画書の見直しについて話し合う。

まもるの養育費の期間が終わったら、あゆみの養育費の金額について再協議する。

連絡方法（※1）

以下のアドレス宛てのメールで連絡をすることとする。

特記事項 【P14】

母は、こどもの医療（日常的なものを除く）、転居、進学・就職について決定した場合には、父に通知する。

2026年7月2日

父 ●県●市●1-2-3 法務太郎（自筆） 印（※2）●@●.jp

母 ▲県▲市▲3-2-1 法務花子（自筆） 印 ●@●.jp



（共同養育計画作成支援ページ）

（※1）あらかじめ連絡方法を決めておくと、子育てについての連絡等に役立つと考えられます。

（※2）実印や離婚届に押したものと同じものが望ましいです。

1 親の責務、親権者、監護者

詳しいQ & A形式の解説資料があります。



親の責務（親権者かどうか、父母が婚姻中かどうかにかかわらずのもの）

（こどもの人格の尊重）

父母は、その双方が、親権者であるかどうかにかかわらず、こどもに対し、**こどもの人格を尊重し、こどもの年齢や発達の程度に配慮してこどもを育てる義務を負います。**

（こどもの扶養）

父母は、その双方が、**こどもに対し、その子が自分と同程度の生活を送ることができるように扶養しなければならない義務を負います。**

（父母間の子育てに関する人格尊重、協力）

父母は、結婚しているかどうかにかかわらず、**こどもの親同士として、お互いに相手の人格を尊重し、協力をする義務を負います。**単独親権を選択した場合でも、親権者は、こどもにとって他方の親も大切な存在であることを理解し、相手の人格を尊重し、こどものために必要な協力をする義務があります。ただしDV等がある場合に、できない協力を求めるものではありません。

親権者

○ 親権とは

親権とは、①こどもの監護・教育をすることと、②こどもの財産を管理することについての権限と義務のことです。「権」という文字がついていますが、親権者は、**親権をこどもの利益のために適切に行使する義務を負います。**

- ① **こどもの監護・教育**には、身のまわりの世話をすることや、教育、医療、住む場所等を決めることなどが含まれます。
- ② **財産の管理**には、こどもが持っている資産を管理することや、こどもを代理して契約を締結することなどが含まれます。

○ だれが親権を行行使するのか

婚姻中 (同居)	共同親権	父母が婚姻している間は父母の双方が親権者であり、子の監護に関する重要な事項等については、父母が共同して親権を行行使する必要があります。
婚姻中 (別居)	共同親権	父母が別居をしても、婚姻中は共同親権のままです。共同して親権を行行使することが難しい場合等は、問題となっている事項についての親権行使者の指定、監護者の指定、監護の分担について家庭裁判所で話し合う（話し合いで決まらなければ家庭裁判所に決めてもらう）方法もあります。
離婚後	共同親権 又は父か母 の単独親権	（どちらが原則というものではなく、こどもにとってどちらが利益になるかという観点から判断されます） 父母が離婚をする場合には、離婚後の親権者について、引き続き共同親権にするか、父母のどちらか一方にするか（単独親権）を決めることになります。どのような形がこどもの幸せにつながるかという観点から定めてください。

親権者は父母の話合いで決めますが、父母だけで決められない場合には、**調停等**を利用することもできます。

親権者を定める調停や審判を申し立てていれば、まだ親権者について決まっていなくても**協議離婚**をすることができます。

※ **共同親権**は、子どもに関する重要な決定について父母双方がしっかりと考えた上で行われる点や、それによって、こどもも父母双方が自分のことを考えてくれていると感じやすい点で、こどもにとって利益となり得ます。ただし、これは、父母がお互い自由に話し合い、協力することができる関係であることが前提となります。子どもに関する重要な決定について、父母の合意ができない場合には、迅速な決定ができなくなることでこどもの不利益になる場合もあり得ます。父母の養育方針が大きく異なっていないことも重要です。

※ 親権者を定めるのとは別に、こどもの身のまわりの世話をする期間を父母で分担するなど柔軟な 取決めをすることも可能です。（→P10「期間による監護の分担」参照）

○ 家庭裁判所での親権者の定め方

家庭裁判所は、共同親権にするか、父母どちらかの単独親権にするかを**子の利益**の観点から判断します。ただし、DVや児童虐待等の事情のために共同親権にすることが子の利益を害する場合には、家庭裁判所は、共同親権にすることはできません。

○ 共同親権の行使

共同して親権を行使するとは、二人で決めるということであり、契約書等に二人の名前を書かなければならないということではありません。二人で決められない場合には、家庭裁判所の調停、審判等で決めることになります。

共同親権の場合でも、

- ①監護、教育に関する**日常の行為**をするとき
 - ②こどもの利益のために**急迫の事情**があるとき
- 等には、単独で親権を行使をすることができます。

監護者

別居中の父母や、共同親権を選択して離婚した父母は、共同して親権を行使しなければなりません。が、様々な事情から、頻繁に協議をすることが難しいこともあります。このような場合には、**父母の一方を監護者に指定する方法**もあります。

監護者を指定した場合には、こどもの監護や教育に関する決定は監護者が行うことになります。ただし、こどもの財産管理や、養子縁組等に関する判断は親権者二人で行う必要があります。

監護者にならなかった方の親も、監護者による監護等を妨害しない範囲であれば、親子交流等の機会に、こどもの監護をすることができます。

監護者は、家庭裁判所の調停、審判等で定めることもできますが、父母の話合いで定めることもできます。



Q 親は子の人格を尊重する義務を負っているから、常にこどもの意見に従わなければならないのですか。

A いいえ。親は、こどもの年齢及び発達に程度に配慮して、こどもの利益になるかを考えて、必要な場合には、こどもの意向に沿えないこともあります。例えば、大人の都合がつかないのに、幼児が一人で父母の居所を行き来することは危険が伴うため、こどもの意見にそのまま従うのは難しいでしょう。ただし、そのようなときも、こどもの気持ちを受け止めつつ、こどもに対して、なぜそのような判断をしたのか説明することも大切でしょう。

Q 離婚後に単独親権を選択した場合に、親権者でない親は、養育費などを支払う義務はありますか。

A 親権を持たない親も、こどもに対する扶養義務を負うので、養育費の支払義務は消滅しません。何らかの理由で親子交流をしていないとしても、そのことで養育費の支払義務がなくなることはありません。

Q 父母相互の人格尊重・協力義務に違反するのはどんなときですか。

A 個別具体的な事情によりますが、以下のような場合は、義務に違反すると評価されることがあると考えられます。

- ・暴行、脅迫、暴言等、相手方の心身に悪影響を及ぼす言動等をする場合
- ・親権者の一方が、他方の養育に不当な干渉をする場合
- ・親権者の一方が何ら理由なく他方に無断で子の居所を変更する場合（DV、児童虐待等から避難をする場合は、当然、義務違反にはなりません。）等

Q 「監護、教育に関する日常の行為」にはどんなものが含まれますか。

A 日々の生活の中で生じる、監護、教育に関する行為で、こどもに重大な影響を与えないものをいいます。例えば、こどもの以下のような事柄に関する決定等が当たります。

日常の行為に当たる例（単独行使可）	日常の行為に当たらない例（共同行使）
・食事や服装 ・短期間の観光旅行 ・心身に重大な影響を与えない医療 ・習いごと ・高校生のアルバイトの許可	・こどもの転居 ・進学先 ・心身に重大な影響を与える医療

ただし、財産の管理や、養子縁組等は、「監護・教育に関する」ものではないので、父母双方で行う必要があります。

Q 「こどもの利益のために急迫の事情があるとき」とはどんなときですか。

A 父母の協議や家庭裁判所の手続を行って、適切なタイミングで親権行使をすることができなくなって、子の利益を害するおそれがあるような場合をいいます。

個別具体的な事情によりますが、以下のような場合には、急迫の事情があるといえます。

- ・DVや児童虐待からの避難のために、こどもを転居させる場合（被害直後に限られません。）
- ・こどもに緊急の医療を受けさせる必要がある場合
- ・入学手続の期限が迫っている場合

Q 親権行使の受け手となる学校や病院等へはどのように親権や監護権に関する情報が伝わるのですか。

A 親権行使の受け手となる学校や病院等がこどもの親権者や監護をすべき者、監護の分担の定めの有無・内容を把握する方法については、民法に特段の規定はなく、学校や教育委員会等は親権や監護権に関する情報を知り得る立場にありません。このため、親権者が必要と考える場合には、親権者が学校等に対してこれらの事実関係等を申告してください。

2 こどもの生活場所・期間による監護の分担

単独親権の場合には、こどもは主に親権者と一緒に暮らすことになると思われます。共同親権にする場合にも、住民票や各種行政手続との関係があるので、こどもの住所地（主たる住居）を決めておくとういと考えられます。

親権者を定めるのとは別に、父母は、期間によって、子どもの監護を分担する定めをすることもできます。

例えば、

- ・ 平日は一方の家で生活し、土日祝日は他方の家で生活する取決め
- ・ 学期期間中は父母の一方の家で生活し、長期休暇の間については他方の家で生活する取決め
- ・ 曜日、週、月などで分担する取決め

などがあります。



Q こどもの生活場所が定まらないうと、こどもが落ち着かないのではないですか。

A 生活場所が頻繁に変わること、こどもに大きな負担がかかる場合もあります。父母間で円滑なコミュニケーションがとれるか、父母双方ともに、こどもの病気のときなどにすぐ対応できるか、通学や友人関係等でこどもが大変にならないか、こどもの気持ちなどを考えて、子の利益の観点から取り決めてください。

Q 離婚した後のこどもの名字（氏）は、どうなるのですか。

A 父母が離婚しても、こどもの氏は変わりません。例えば、父母の一方が婚姻前の氏に戻し、こどもがそれと同じ氏に変えたいと思った場合には、家庭裁判所から許可を得て、氏の変更をする必要があります。15歳以上のこどもは自分で手続をしますが、15歳未満のこどもについては、親権者が代わりに行うことになります。離婚後共同親権とする場合には、こどもの氏についても、話し合って決めておくとういと考えられます。【P14参照】

3 養育費、婚姻費用

養育費（離婚後）

養育費とは、子育てに必要な費用のことです。一般的には、こどもが経済的・社会的に自立すべき時期（例えば、大学卒業）までに要する、こどもの衣食住、教育、医療等に必要なお金です。

親権の決め方にかかわらず、父母は、お互いの収入等に従って養育費を分担する必要があります。

養育費は、こどもの健やかな成長のために大変重要なものです。離婚に伴って、こどもと離れて暮らすこととなった親であっても、養育費を支払って、こどもの成長を支える必要があります。また、こどもと一緒に暮らす親は、こどものためにこの権利を適切に行使しなければなりません。

婚姻費用（婚姻中・別居中）

夫婦が別居している場合には、お互いの収入等に応じて、相手に、自分の生活費や、自立していないこどもの養育費等の一部を請求することができます。**婚姻費用には、養育費が含まれますから、別居中は婚姻費用が適切に支払われる必要があります。**婚姻費用は、こどもの健やかな成長のために重要なものです。

養育費・婚姻費用の取り決め方

養育費については、こどもごとに、以下のことを取り決めてください。話し合いや、裁判所の調停などで決めることができます。話し合いで決める場合には、支払われなかったときに**差押え等**の制度があるので、特に養育費・婚姻費用については、**双方の署名・押印のある文書**で定めるようにしてください。

○ 受け取る方と支払う方

それぞれが自筆の署名・押印をしてください。

Column

共同養育計画書が父母により自由な話し合いで任意に作成されたことの証拠（署名、押印等）

養育費について、もし共同養育計画書のとおり支払われない場合には、その共同養育計画書を裁判所に提出して、**相手の財産の差押え**などを申し立てることができます。そのような場合には、共同養育計画書が父母双方の意思に基づいて作成されたことを証明するための証拠を提出する必要があります。

提出されたものが証拠として十分かは最終的には裁判所が判断しますが、共同養育計画書に署名や押印がされていることも証拠になり得ます。**押印**については、**相手の実印**（実印の場合には、相手から**印鑑登録証明書**をもらっておくことも考えられます。）や、離婚届に押されているものと同じものでされていると、より強い証拠になると考えられます。

また、共同養育計画書を作成するに当たっての、**手紙、メール、SNSのやりとり**や、その後
に共同養育計画書に記載したとおり**支払があったことの記録（通帳）**等も証拠になり得ると考えられます。

○ 金額

こどもの健やかな生活に必要な額を話し合いで定めることになります。こどもごとに、月額で定めるのがわかりやすいと思います。

金額については、**家庭裁判所の調停**等でも参考にされる「**算定表**」があります。ただし、算定表は一つのみやすであって、養育費の額は、個別の事情に応じて適切に決められるものです。

※ 算定表では、こどもが複数いる場合には合計額でめやすが示されています。また、婚姻費用については、親の生活費等に関するものも含まれています。こどもの合計額を参考に、こども一人当たりの金額を取り決めることも考えられます。



（裁判所ウェブサイト）

○ 支払時期

月額で定める場合には、その月の養育費を、月末までに支払うこととするとわかりやすいでしょう。ただし、父母の経済状況等によっては、数か月に1回まとめて支払う等の方法も考えられます。

○ 支払期間

支払の始期と終期を決めておきましょう。終期は、こどもが経済的に自立することが見込まれる時期を考えて決めてください。例えば、大学進学が見込まれる場合には、「こどもが22歳になった後の最初の3月まで」などとすることも考えられます。

○ その他

普段の養育費とは別に、入学金や大学等の授業料等、特別な出費が生じた場合に、どのように父母が負担するのか定めておくことも考えられます。

養育費に関するQ & A



Q 養育費を取り決めていない場合には、養育費をもらえないのでしょうか。（法定養育費制度）

A 離婚の際に養育費の取決めをしていない場合には、離婚の時点から継続してこどもの監護を主に行っている親は、他方の親に対して、**子ども一人当たり月額2万円**の法定養育費を請求することができます。

法定養育費は、あくまでも養育費の取決めをするまでの暫定的なものです。こどもの健やかな成長を支えるためには、父母の協議や家庭裁判所の手続により、各自の収入などを踏まえた適正な額の養育費の取決め（支払方法、支払日など）を速やかにしていただくことが重要です。

※ 離婚後に共同養育計画を作成する場合には、それまでの法定養育費をどうするかも話し合う必要があります。基本的には、いったん清算をすることが望ましいと考えられます。

Q 取り決めた養育費や法定養育費が支払われない場合はどうしたらよいのでしょうか。

A 相手の財産の差押手続を申し立てることができます（地方裁判所に申し立てます）。養育費の取決めを行っておらず、法定養育費が支払われていない場合には、戸籍と世帯全員の住民票を使って、差押えの手続をすることができますと考えられます。

養育費の取決めを文書で行っていた場合には、取決め額（**子ども一人当たり月額8万円**まで）について、その文書を使って、相手の財産（給料、預貯金等）の差押手続を申し立てることができます。この金額を超える部分について差押えをするためには、家庭裁判所で作成する調停調書や公証人が作成する公正証書などの特別な文書が必要になります。

（履行の確保の手続）

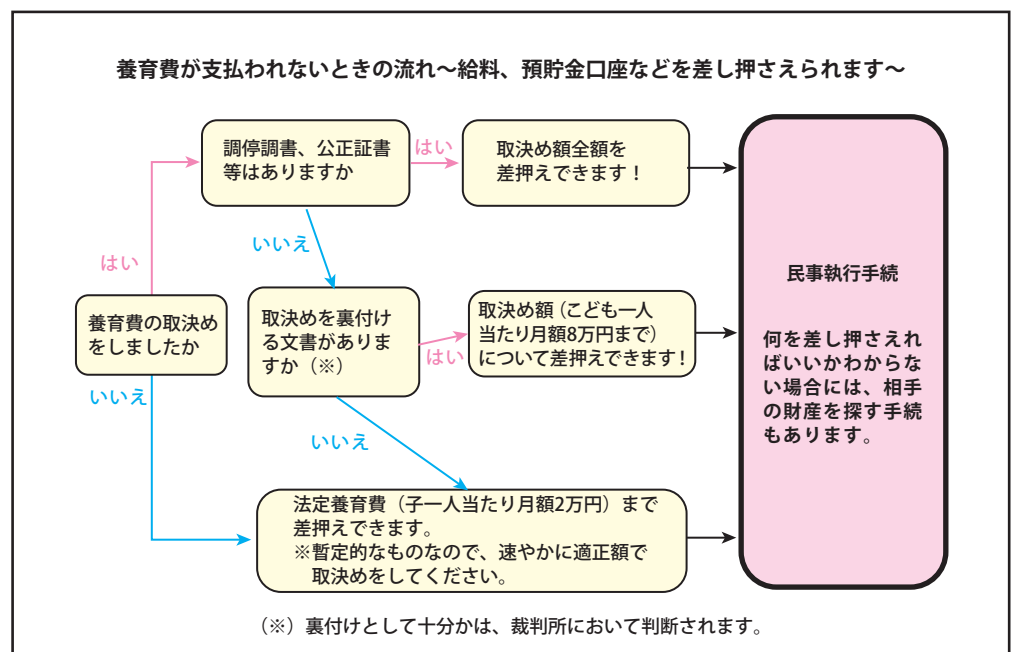
養育費が家庭裁判所の調停や審判等で定められている場合には、履行勧告という手続を利用することもできます。家庭裁判所に電話等で申し立てることもでき、費用もかかりません。申立てを受けた家庭裁判所は、相手に対して支払を勧告しますが、この手続では支払を強制することまではできません。

Q 相手の勤務先や、財産がわからない場合にはどうすればよいのですか。

A 地方裁判所で、**財産開示の手続**（債務者に裁判所に出席してもらい、財産の状況について陳述してもらう手続）や、**情報取得の手続**（指定した銀行や市町村、登記所等に、債務者の銀行預金や給与、不動産等に関する情報を提供してもらう手続）を利用することができます。



（裁判所ウェブページ）



4 親子交流

親子交流

親子交流とは、こどもと離れて暮らす親が、こどもと定期的、継続的に、会って話をしたり、一緒に遊んだり、電話や手紙などの方法で交流することです。

こどもは、「自分のせいで離婚してしまったのではないか?」とか、「親は自分のことを嫌いになってしまったのではないか?」などと不安な気持ちになることもあります。親子交流は、**父母それぞれの立場から、こどもが悪いのではないこと、父母双方がこどものことを大切に思っていることを伝える方法**の一つです。適切な親子交流は、こどもの健やかな成長と幸せにつながると考えられます。

ただし、親子の安全・安心を確保することができないなど親子交流が子の利益に反する場合には、無理な親子交流は相当でないと考えられます。

親子交流の姿勢

父母双方がお互いの悪口を言わないようにしましょう。こどもにとっては、父母の両方が親です。こどもが苦しい気持ちにならないためにも、こどもの前では言い争いを避けましょう

父母の間で話し合うべきことについて、**こどもに伝言させないでください。**こどもが困ってしまいます。他方の親に無断で、こどもと親子交流やプレゼントに関する約束をすることも控えましょう。

父母のみでの実施が難しいとき（民間支援団体）

親子交流の支援をしている民間の団体があります。例えば、親子交流に関する伝言をしたり、親子交流に付き添ったりするなどの活動をしています。

法務省のウェブページで、この団体の活動に関する参考指針や一覧表等を公表していますので、参考にしてください。



(法務省ウェブページ)

親子交流の取り決め方

○ 内容

日帰りの親子交流や、宿泊を伴う親子交流などが考えられます。

直接会わずに、手紙や電話、SNSのやりとりなどによる交流をすることも考えられます。

○ 頻度

週又は月に何回程度親子交流を実施し、1回につき何時間程度の親子交流を実施するか、宿泊を伴う場合は何泊にするかなどを決めておきましょう。

夏休みなどお子さんに長期の休みがある場合には、一定期間の宿泊を伴う親子交流を実施することも考えられます。

※ 定期的に、ある程度長い期間の親子交流を行うこととする場合には、監護の分担として決めることも考えられます。

【P10参照】

○ その他の約束事項

待ち合わせ場所や、プレゼントに関する取決め、事情が変わった場合の連絡先などを取り決めておくことが考えられます。

親子交流が実施されない場合

改めて話し合いをすることや、家庭裁判所の調停、審判を利用することが考えられます。

また、親子交流が家庭裁判所の調停、審判等で決められている場合には、養育費が支払われない場合と同様に家庭裁判所における**履行勧告**の手続を利用することができます（P12参照）。この手続には費用はかかりませんが、相手が履行勧告に応じない場合に、強制的に親子交流を実現することはできません。

さらに、調停、審判等で親子交流の日時等を具体的に特定した取決めがされている場合には、強制執行として、**間接強制**を利用することができます。弁護士等の専門家に相談するとよいでしょう。

5 子の監護に関する重要な事項の決定

原則

子の監護に関する事項は、親権者が決めます。共同親権の場合、**子の監護に関する重要な事項**等については、父母が二人で決めることになります。

分担の取決め

重要な事項（こどもの名字、転居、医療、進学・就職等）について、子の利益にかなう場合には、父母間の取決めによって、

- ・ **共同親権の場合**に、一部の事項については父母のうちどちらか一人で決められるようにすること、
- ・ **単独親権の場合**に、親権者でない方の親も、一定の関与をすることができるようにすることなどもできます。

こどもの転居、医療、進学・就職等の重要な事項について、両親で話し合っ
て決めることとしたり、その話し合いでADR等の第三者機関のサポートを受けたりすること
も考えられます。また、事案によっては、一方の親が決めることとした上で他方の親に知らせることとしたりすることが、こどもにとっても望ましい場合もあると考えられます。ただし、話し合っ
て決めることとする場合には、まとまらないときに、最後は子の利益の観点からどちらが決めるかを定めておくことも考えら
れます。

※ 心身に対する暴力等のおそれがある場合には、父母の話し合いや情報共有が強制されるものではありません。

※ 法務大臣の認証を受けたADR（かいけつサポート）についてはこちら

家族の問題を取り扱っているかいけつサポートはこちら



こどもの転居

こどもの転居について、父母で話し合っ
て決めることにするとか、転居先を事前又は事後に連絡することにするとかを決めておくことが考えられます。

どのような取決めをしていたとしても、**DV、児童虐待**等がある場合には、すぐに転居してかま
いせんし、転居先を伝える必要もありません。

こどもの医療

こどもの医療については、こどもの健康状態や持病の有無等、さまざまな事情があると考えられます。

こどもの健康に大きな影響を与え得る手術等の医療行為で、判断をする時間的な余裕があるものについては、父母で話し合って決めることにするとか、事前又は事後に連絡することにするとかを決めておくことが考えられます。

こどもの進学・就職

未成年の**こどもの進学・就職の決定**は、こどもの将来に大きな影響を与える出来事です。父母で話し合って決めることにするとか、事前又は事後に連絡することにするとかを決めておくことが考えられます。

その他の事項

以上のほかに、こども名義の財産の管理の仕方等について話し合っておくことも考えられます。

※ 父母の間の取決めにかかわらず、いずれの事項についても、こどもの意見をしっかり尊重してください。

6 再協議

こどもを取り巻く状況は、こどもが成長するにつれて変わっていきます。また、父母自身の生活状況も、就職・転職や再婚などによって変わっていく可能性があります。そのため、話し合って決めたことであっても、子の利益を考えて、柔軟に変更したり再度話し合ったりすることが望ましい場合があります。

こうした事後的な事情の変化については、あえて取決めをせずに随時話し合うこととすることでもよいですが、例えば、作成日から〇年が経過した時点、こどもの小中学校等への入学時、父母の再婚時など、**事情が変わり得るタイミング**で再度話し合いの機会を設けることをあらかじめ取り決めておけば、再協議をしやすくなるでしょう。

また、話し合いに当たって**ADR等の第三者機関のサポート**を受けることとすることも考えられます。

問い合わせ先

- 法的トラブルについてのお問い合わせは

日本司法支援センター（法テラス）

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

法テラス・サポートダイヤル 0570-078374 おなやみなし

（IP 電話からは 03-6745-5600）



- 法務大臣の認証を受けたADR（かいけつサポート）については

<https://www.adr.go.jp/>



※ 家族の問題を取り扱っているかいけつサポートが掲載されています。

- 養育費・親子交流については

養育費・親子交流相談支援センター

フリーダイヤル 0120-965-419

（携帯電話等からは 03-3980-4108）

info@youikuhj.or.jp（E-mail）

<https://www.youikuhj-soudan.jp>



- 公正証書については

日本公証人連合会（公正証書について）

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



※ 全国の公証役場の所在地等を調べることができるとともに、公正証書の作成などに準備する資料・手数料等の情報が掲載されています。

- 家庭裁判所への申立てを行うための手続、必要書類、費用等については

裁判所ウェブサイト

<https://www.courts.go.jp>



※ 全国の家庭裁判所の所在地等を調べることができます。また、家事調停手続等の申立書書式、手続案内リーフレット、こどもに関する話合いをするときに心がけたい事項についての説明動画等の情報が掲載されています。

- ひとり親家庭支援施策全般については、お近くの自治体まで

DV・児童虐待の相談先

- DVについては

DV相談ナビ「#8008」にお電話ください。

（お近くの都道府県配偶者暴力相談支援センターにつながります。）

https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/e-vaw/soudankikan/01.html



- 児童虐待について相談したい場合

児童相談所虐待対応ダイヤル「189」にお電話ください。

（お住まいの地域の児童相談所につながります。）

<https://www.cfa.go.jp/policies/jidougyakutai/gyakutai-taiou-dial>



法務省民事局参事官室

TEL 03-3580-4111 <https://www.moj.go.jp>

