

＜はあと多摩＞ひとり親グループ相談会 6月25日開催
心と身体を整える
～ストレスとの上手な付き合い方～

はあと多摩では、年間10回、土曜日午後の3時間で「ひとり親グループ相談会」を行っています。この会は、ひとり親の方に興味を持っていただけるようなテーマを介して共に学び、話し合いを通してひとり親同士で交流できる場です。

2022年6月25日、はあと多摩多目的室で『心と身体を整える～ストレスとの上手な付き合い方～』を開催しました。

参加者からは「ストレスが溜まると最初に身体にくるのが舌根と聞き驚いた。筋緊張は上半身か

ら下半身に向けて溜まるという話にとっても納得した」「不安になるのは身体のホルモンがそうさせている部分もあると知り気持ちが楽になった」など、学べてよかったというお声が多数挙がり、交流会では「身体をいたわって整えつつお互いがんばろうね」というお話も聞こえてきました。

ストレッチも一緒に行ったためでしょうか、終了後は皆さん笑顔で帰られました。

あなたもぜひ一度、ひとり親グループ相談会へお越しください。

私たちはひとり親家庭を応援します！

＜はあと＞では、ひとり親家庭それぞれの事情に合わせた相談や支援を行っています。

- 1 就業相談・就業支援・職業紹介
- 2 生活相談
- 3 養育費相談
- 4 離婚前後の法律相談
- 5 グループ相談会
- 6 離婚前後の親支援講座
- 7 面会交流支援

生活のことならはあと

安心して暮らすために、日常生活に関すること、養育費についての相談や離婚前後の法律相談、面会交流支援を行っています。＜移転しました＞

月	火	水	木	金	土	日	祝
○	●	●	●	●	○	○	○

○:9:00-17:30 ●:9:00-20:30

こちらでは②③④⑥⑦が利用できます
詳しくは☎03-6272-8720



〒102-0072
千代田区飯田橋3-4-6
新都心ビル7階
電話:03-6261-7303
FAX:03-6261-7319
E-mail:
info@haat.or.jp

JR「飯田橋駅」東口 徒歩5分
東京メトロ東西線「飯田橋駅」A5出口 すぐ
地下鉄各線「飯田橋駅」A2出口 徒歩5分

仕事のことならはあと飯田橋

ひとり親家庭の就業に関する相談を行っています。応募書類の作成と添削、面接対策、適職診断、マネー相談などの支援を受けることができます。

月	火	水	木	金	土	日	祝
○	●	○	○	●	○	○	○

○:9:00-17:30 ●:9:00-20:30

※面接相談は月～土(予約制)

こちらでは①が利用できません
詳しくは☎03-3263-3451



〒102-0072
千代田区飯田橋3-10-3
東京しごとセンター7階
TEL:03-3263-3451
FAX:03-3263-3452
E-mail:
iidabashi@haat.or.jp

JR「飯田橋駅」東口 徒歩7分
地下鉄各線「飯田橋駅」A2出口 徒歩7分
東西線「飯田橋駅」A5出口 徒歩4分

生活でも仕事でもはあと多摩

はあと多摩では、生活に関する相談も仕事に関する相談もお受けします。養育費についての相談や離婚前後の法律相談、面会交流支援、グループ相談会なども行っています。

月	火	水	木	金	土	日	祝
○	●	○	○	●	○	○	○

○:9:00-17:30 ●:9:00-19:30

こちらでは①②③④⑤⑦が利用できます
詳しくは☎042-506-1182



〒190-0012
立川市曙町2-8-30
立川わかぐさビル4階
TEL:042-506-1182
TEL:042-506-1194
E-mail:
tama@haat.or.jp

JR「立川駅」北口 徒歩5分
多摩都市モノレール「立川北駅」徒歩4分

東京都ひとり親家庭支援センターではメールマガジンを配信しています。

「お役立ち情報」「イベント・セミナー情報」をメールで配信しています。ご希望の方は気軽に登録してください。ひとり親家庭のご友人などにもご紹介ください。

登録はこちらから 東京都ひとり親家庭支援センター ▶ <https://haat.or.jp/>



ひとり親家庭を応援する情報紙

はあと通信

2022年7月
No.33



今号のテーマ「離婚前後の法律知識」

法律を味方につけて
新しい人生のスタートを！

「離婚を考えているけれど、どうすればいいんだろう…？」離婚の手続き、養育費、子どものこと、お金のことなど、離婚する前も離婚した後も、さまざまな悩みや不安があります。離婚・親子・DV等の家族問題を多く解決してこられた折井弁護士に、離婚前後に必要な法律知識についてうかがいました。

折井 純 弁護士
(さかきばら法律事務所)



離婚の種類・方法

Q1 離婚を考えています。どのように進めていけばよいのでしょうか。

A. 夫婦の話し合いで合意できるかどうかで離婚の方法が違います。

- ① 協議離婚
夫婦の話し合いで合意できる場合
夫婦の合意の上、親権者を決めて離婚届を役所に提出するものです。
- ② 調停離婚
夫婦の話し合いで合意できない場合
原則当事者の二人が家庭裁判所に出向いて、調停委員を介して間接的に話し合いを進めていきます。
- ③ 裁判離婚
調停でも話し合いがつかない場合
①②でも離婚できなかったけれども、それでも離婚したい方が離婚訴訟という離婚裁判を起こすことになります。

◎協議離婚は離婚原因がなくても合意があれば離婚できます。調停離婚は、当事者が話し合いで離婚するかどうか決めるので、離婚理由がなくても離婚できます。裁判離婚は離婚原因がないと離婚できません。離婚原因が認められると、離婚の判決を出します。

離婚原因として認められる5つの原因

- ① 不貞行為 ② 悪意の遺棄 ③ 生死が3年以上不明
 - ④ 強度の精神病で、回復の見込みがない ⑤ 婚姻を継続し難い重大な事由がある
- ※⑤は、DVなのですが、破綻しているかどうかは別居期間(3年から5年が目安)が重要になってきます。

ポイント!

離婚の条件(離婚の意思、親権者、財産分与、養育費など)について口約束だけでなくできるだけ合意書を作成しましょう。公正証書を作成しておく、紛争が起きたときに有効です。

別居中の生活費—婚姻費用分担請求

Q2 別居中、夫に生活費(婚姻費用)を請求できますか。できる場合、どのように請求したらよいのでしょうか。

A. 別居期間中の生活費は、原則、離婚成立までは相手に対し請求できます。金額などは話し合いで決めますが、話し合いで決まらない場合は、算定表を参考にすることがあります。別居すると生活費を下げたり払わない場合があります。その場合には、できるだけ早く調停の申し立てをしましょう。婚姻費用の請求は、請求した時から認められるのが一般的です。請求が遅れるととりはぐれることがあります。

親権と監護権

Q3 親権と監護権を分けることはできますか。

A. 離婚に際し、親権と監護権を分ける(分属する)ことがあります。この場合、一方(親権者)に子の財産管理権や財産上の法律行為の法定代理権(交通事故の示談、裁判など)が帰属し、他方(監護権者)には子の身の回りの世話や教育権が帰属します。離婚後双方の協力が期待できない場合は、子どもの養育に支障が出る可能性がありますので、おすすめはできません。

ポイント!

一度親権を決定すると変更が難しいため、慎重に決めましょう。

Q4 夫はいつも私を見下した態度でバカにします。これはモラハラでしょうか。DVとどう違うのでしょうか。

A. モラハラは法的には明確に定義されていませんが、「精神的DVの一種」と考えられています。

DVの種類

精神的DV

身体的DV

性的DV

経済的DV

精神的DVの種類

① 人格否定的発言

バカ、母親(父親)失格、生きている価値がない、頭がおかしい、お前が悪い、何をやってもダメ

② 生死にかかわる発言

死ね、自殺する

③ 差別的発言

俺ぐらい稼いでみろ、稼ぎが少ない、ろくな仕事につけないくせに

④ 態度によるもの

無視、拘束、束縛、行動の制限、物に当たる、些細なことでも突然怒る

◎必ず証拠を残しておきましょう

モラハラは精神的DVの一種ですので、離婚の理由になりえます。ただ、程度や頻度なども考慮されるため、言葉の暴力や態度は証明が難しいですが、できるだけ証拠を残しておくことでよいでしょう。

暴力一般の証拠となりうるもの

手帳、日記、メール、ライン、誓約書、録音・録画したデータ、写真、診断書、警察・相談先への相談とその記録、陳述書など

ポイント!

警察は最近DVに関して積極的なので、精神的DVでも相談して大丈夫。警察に相談すると記録が残るが、保存期間があるので注意。診断書もカルテの保存期間に注意。

ポイント!

捏造といわれぬように、できるだけ詳細を具体的に書き残した記録や、映像や音声で残しておくが良い。メールやラインは日時が残るので有効。第三者に送ったものは客観的記録になる。

Q5 別居している相手が、子どもとの面会交流を求めています。子どもの前で暴力があったので面会交流はしたくないのですが。

A. 面会交流の実施の可否は、家庭裁判所では、子の利益を最優先に、子の年齢・発達状況、生活状況、意向等、多くの考慮要素をもとに決められます。子どもの前で暴力があった場合も、直ちに制限されるとは限らず、子の精神的ダメージや現在の状況など総合的に考慮し、実施できるかどうか判断されます。

◎面会交流はいったん決めてしまうと守らなければなりません。

「子どもが会いたくないといっている」、「行きたがらない」という理由で面会交流を行わないと、下記ような手続きや請求をとられることもあります。

- ① 履行勧告・履行命令
- ② 慰謝料請求: 正当な理由なく面会を妨害したとして、慰謝料請求を認めた判例もあります。
- ③ 間接強制(一定の日時までに履行するように求め、履行しない場合に、一定額の金銭の支払いをするように命じるもの)

ポイント!

直接連絡をとるのが難しい場合は、面会交流を支援する第三者機関がありますので、利用してみてください。費用がかかります。金額、内容、期間(小学生までなど)をネットなどで比較検討するとよいでしょう。なお、はあと・はあと多摩では、面会交流支援を行っています。

はあと「面会交流支援」
https://haat.or.jp/counsel/visiting/



Q6 養育費を取り決めましたが、養育費の支払いが滞っています。どうしたらよいでしょうか。

A. 養育費の額は、算定表に基づいて決めることが一般的です。一度決めた養育費の金額は勝手に変更できません。ただし、事情の変更があれば、増額、減額は可能。養育費請求には時効がありますので、不払いが発生した時には長期間放っておかず、すぐに請求するなどのアクションを起こすことが重要です。

◎養育費が途中で止まってしまった場合、下記のような対応例があります。

●履行勧告、履行命令

裁判所から「養育費を払ってください」と相手方に伝えてもらいます。調停調書などを手元に置いて、裁判所に電話で依頼しましょう。(家裁の調停、審判、判決、和解によって定められたときのみ)

ただし、支払いは任意で、強制力はありません。

●強制執行

相手方の財産(給料、預金など)の差押えができます。ただし、相手方が自営業の場合など差押える財産が分からないと難しくなります。

●財産開示手続き(罰則強化)

相手方を裁判所に呼び出して、財産情報について陳述させることができます。虚偽の陳述をした場合、罰則が科されます。

ポイント!

民事執行という法律が変わり、また国の方でも養育費をきちんと払ってもらうための取り決めや取り決めたことを履行してもらう案が話し合われています。はあと・はあと多摩では、ひとり親家庭の養育費の取り決め、受取額の決定や変更、支払の延滞問題などについての相談をお受けしています。

はあと「養育費相談」
https://haat.or.jp/counsel/child/



Q7 弁護士はどのように探せばよいでしょうか。また、相談する前に準備しておいた方がよいことは何でしょうか。

▼どういう弁護士に依頼するかは、下記をポイントにして探しましょう。

- 経験: 離婚事件、DV事件を数多く経験している弁護士はいろいろ知っている。
- 勉強熱心: 離婚にまつわる実務や法律はよく改定されることが多い。経験が少なくても勉強熱心な弁護士はそういうことをしっかり把握している。
- 弁護士の性格・自分との相性
- 話を聞いてくれる、質問に答えてくれる、丁寧に説明してくれる。
- 連絡が取りやすい、打ち合わせをしっかりとってくれる。
- 見通し、弁護士費用のこともしっかりと説明してくれる。

▼どうやって探しますか?

●人からの紹介

メリット: 身元が分かる、安心できる。
デメリット: 離婚に詳しいかどうかは分からない。

●弁護士会、法テラス

メリット: 離婚・DVの専門相談があり、よく知っている弁護士が担当する可能性がある。
デメリット: 経験が少ない弁護士にあたることもある。難しい案件だったりと、事実上引き受けない人もいる。

●インターネットで見つける

メリット: 簡単に見つけられる。
デメリット: 広告は信用できない。たくさんありすぎてどこを選べばよいか分からないこともある。

ポイント!

弁護士を途中で変えるのは困難が伴うため、依頼を正式に決める前に何人かに相談して選ぶとよいでしょう。

▼準備するもの

質問事項や今までの経過などについて書いてまとめたものを準備しておくとい。よく分からない場合は、関連する資料や証拠などをすべて持って行く。

▼弁護士に依頼するかどうか

下記の場合は、弁護士への依頼を検討しましょう。

- DV事件などで住所を秘匿したい時や相手方がすごく攻撃的なとき。→ 弁護士が連絡窓口になる
- 相手方に弁護士が付いているとき。
- 財産関係が複雑なとき。
- 子どもをめぐる争いが深刻なとき。(親権、監護者指定、子の引き渡し、面会交流など)
- 離婚訴訟になるとき。

▼弁護士の費用

- 弁護士への依頼、費用は事務所により様々。着手金、報酬についてしっかりと説明してくれるところを選ぶ。
- 法テラスは法テラスの基準があるので、法テラスに問い合わせをすること。

ポイント!

はあとの法律相談は、3回(1回1時間程度)まで利用は無料。自治体で無料法律相談を行っているところもあります。

離婚は、解決まで長くかかり、生活や人生に大きな影響を与えます。依頼する場合は、

納得のいく人選を!



はあとの法律講座



受講生の声

6月12日開催「離婚前後の法律知識(折井純弁護士)」講座

- 多くの離婚・家庭問題を解決してきた折井先生だからこそこの離婚前後に必要な知識と法律についての分かりやすい内容でした。
- 私はプレシングルで離婚調停中です。早い段階で、はあとの法律講座から知識を得られたことが現在に繋がっています。
- 講座を受講したおかげで、これから自分で動きかけができました。
- すでに離婚調停中ですが、離婚を悩み始めた時期に戻って、この講座を受けたかったくらい、役立つ情報が満載でした。
- 子供に障害がある場合、婚姻費用の増額が可能と知りませんでした。増額の話し合いをすればよかったですと思いました。
- オンラインで無料なので助かりました。
- 他の受講者と交流ができて心強く感じました。

無料の個別法律相談(個別に聞ける!法律のアドバイス)

「はあと」や「はあと多摩」では、離婚前後の法律相談として、離婚前後の親権、婚姻費用、慰謝料、財産分与、養育費、面会交流などについて、弁護士による法律的な助言を行っています。

(電話予約要、連絡先は裏面参照) ※弁護士の紹介は行っておりません

はあとの法律相談の詳細はこちらのサイトへ
はあと「法律相談」
https://haat.or.jp/counsel/law/

