



離婚に関する法律相談が無料で受けられます

東京都ひとり親家庭支援センターはあとでは、離婚前後の親権、婚姻費用、慰謝料、財産分与、養育費、親子交流などについて、ひとり親の家庭の状況を理解して、家事事件に精通している弁護士による法律的な助言を行う法律相談を無料で受けられます。

【対象者】

次の条件をすべて満たしている方が対象となります。

- ・東京都内在住の母親または父親
- ・20歳未満の子供がいること
- ・離婚前後に関する法律相談であること

【相談時間】

1時間程度（相談は、はあと・はあと多摩あわせておひとり3回までです）

【相談方法】

- ・来所 ・オンライン ・電話

詳しくは右のQRからご覧ください。



問い合わせ先

東京都ひとり親家庭支援センターはあと
03-6272-8720

月 土 日 祝：9:00～17:30

火 水 木 金：9:00～20:30

東京都ひとり親家庭支援センターはあと多摩
042-506-1182

月 水 木 土 日 祝：9:00～17:30

火 金：9:00～19:30

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親子交流支援

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、親子交流支援を行っています。

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が利用できます

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：
iidaabashi@haat.or.jp

JR「飯田橋駅」東口下車：徒歩7分、「水道橋駅」西口下車：
徒歩5分／大江戸・有楽町線・南北線「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、親子交流支援、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
FAX：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。ご希望の方はお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/>



*本事業は東京都からの委託を受け、公益財団法人東京都ひとり親家庭福祉協議会とNPO法人しんぐるまざあず・ふぉーらむが運営しています。(令和3年10月より)

ひとり親家庭を応援する情報紙

はあと通信

2026年7月
No.45



今号のテーマ

離婚前後に知っておきたい法律知識 ～2026年改正民法のポイント～

2026年4月から改正民法が施行されたことで、親権・養育費・親子交流・財産分与など、離婚に関わる制度が大きく変わりました。この改正は、離婚前後の親子の生活に直接影響する重要な内容です。

そこで、これまで多くの離婚・親子・DV問題を扱ってきた折井弁護士に、「何がどう変わったのか」「当事者は何を知っておくべきか」を、できるだけわかりやすく解説いただきました。



折井 純 弁護士
(美竹やさか法律事務所)

今回の改正民法によって「子どものために」を第一に、 「親の責務」に関する規定が明文化

法務省によると、父母の離婚が子の養育に与える重大な影響や、子の養育の在り方の多様化、現状では養育費・親子交流は取り決め率も履行率も低調であるという現状等が背景にあったようです。

改正の注目ポイントとしては、離婚後も「子どものために」を第一に考えようということと、「親の責務」に関する規定が明文化されたことでしょう。

親権については、改正前は子が父母の親権に「服する」と規定されていましたが、改正によって、親権は子の利益のために行使しなければならない、と規定されました。

また、親の責務等に関して新設された規定は、

「父母は、子の心身の健全な発達を図るため、その子の人格を尊重するとともに、その子の年齢及び発達の程度に配慮してその子を養育しなければならない、かつ、その子が自己と同程度の生活を維持することができるように扶養しなければならない。(817条の12第1項)」

と定めています。

また、「父母は婚姻関係の有無にかかわらず、子に関する権利の行使又は義務の履行に関し、その子の利益のため、互いに人格を尊重し協力しなければならない。(817条の12第2項)」と規定しました。



親権

●「共同親権」、「単独親権」どちらかを選択できるように

従来の民法では、父母の婚姻中は共同親権ですが、離婚すると一方だけが親権者（単独親権）とされてきました。この点について、子の利益を確保するためには、父母双方が離婚後も適切な形で養育に関わり、その責任を果たすことが望ましいことから、その見直しが必要であるとの指摘がされていました（法務省）。

そこで国際的な動向も鑑みて、今回、「共同親権」、「単独親権」のどちらかを選べるようになりました。

原則「共同親権」と思われる方もいらっしゃると思いますが、そうではありません。

●話し合いで選択できない場合は、家庭裁判所が判断

協議離婚の場合は、父母が協議して原則として協議離婚届を提出する際に、親権者を父母双方にするか、その一方にするかを定めます。

ただし、話し合いがまとまらない場合は、家庭裁判所が判断することになります。

そうすると、子の親権者が決まらないと離婚できないのか、と思われるかもしれませんが、今回の改正民法では、家庭裁判所に親権者の指定を求める家事審判または家事調停を申し立てていれば、親権者を決めない状態で離婚届けが出せるようになりました。

家庭裁判所の判断のポイントは子の利益になるかどうか

判断のポイントは

- ・父母と子との関係……親が子の利益のために親権を行使することができるか。
- ・父と母との関係……父母が子の利益のために協力できる関係にあるか。協力関係を築くことが期待できるか。最低限必要な意思疎通ができるか。

その他一切の事情とされています。

また、父母の双方を親権者と定めることにより子の利益を害すると認められるときは、必ず単独親権になります。

その例として、以下が挙げられています。

- ・父または母が子の心身に害悪を及ぼす恐れがあると認められるとき
 - ・父母の一方が他の一方から身体に対する暴力その他の心身に有害な影響を及ぼす言動を受ける恐れの有無などの事情を考慮して、父母が共同して親権を行うことが困難であると認められるとき
- 心身に有害な影響とされていますので、殴る・蹴るなどの身体的な暴力を伴う虐待・DVに限定されません。



●共同親権の場合、父母はどのように親権を行使するのか？

改正民法では「親権は、父母が共同して行う」としていますが、他の一方が親権を行うことができないとき、子の利益のため急迫の事情があるとき、監護及び教育に関する日常の行為については、父母の一方が単独行使できるとしています。個別の事情にもよりますが、日常の行為にあたる例、あたらな例には、次のようなものがあります。

こども家庭庁ホームページ：<https://support-hitorioya.cfa.go.jp/revision/#01>



あたる

- 食事や着る服を決めること
- 短期間の観光目的での旅行へ出かけること
- 心と体に大きな影響がない治療などを決めること
- 通常のワクチン接種
- 習い事
- 高校生の放課後のアルバイトの許可

あたらない

- こどもの引っ越し※
- 将来の進学先を決めること
- 心と体に大きな影響のある治療などを決めること
- 財産の管理について

父母の意見が対立するときには、家庭裁判所で、父母のどちらかが1人でその事項を決められるようにする裁判を受けることもできます。

※暴力等や虐待から逃げることはルールに違反しません。

一方の親が決められる緊急のケース

父母の協議や家庭裁判所の手続きを待っている間は親権の行使が間に合わず、こどもの利益を害するおそれがある場合には、日常の行為に当てはまらないケースでも父母の一方が単独で決めることができます。個別の事情にもよりますが、例えば、緊急のケースとしては、次のような場合があります。

- DVや虐待から逃れるために引っ越しなどをする場合
- 病気や怪我などで急ぎの治療が必要となる場合
- 入学試験の結果発表後に手続きの期限が迫っているような場合

養育費

●養育費は、差し押さえが可能に

今までは、公正証書や調停調書などの債務名義がないと差し押さえができませんでしたが、改正民法では、養育費に先取特権が付与されたことから、当事者間の私的合意書などに基づいて差し押さえが可能になりました。金額は法務省令により、子ども一人あたり月額8万円が上限とされています。

気を付けなければならないこととしては、法律の施行日(令和8年4月1日)後に発生する養育費請求権についてのみ、先取特権が及びます。

なお、ご自身で手続きを行おうとする場合は、裁判所のホームページに「養育費の民事執行手続きについて」として、申立先、費用、必要書類、手続きの流れ、書式等が掲載されています。また、「養育費の民事執行手続きについて」という動画もありますので参考にしてください。



●養育費の取り決めがなくても養育費を受け取れる

改正法では養育費を取り決めるまでの間、子どもと暮らす親が他方の親へ、子ども一人あたり月額2万円の養育費(法定養育費)を請求できるようになりました。離婚後も子どもの生活が守られるように設けられましたが、養育費が決まるまでの暫定的なものですので、父母の協議や家庭裁判所の手続き等により、各自の収入などを踏まえた適正な額の養育費の取り決めをしていただくことが重要です。なお、法定養育費は、令和8年4月1日以後に離婚した場合に発生します。

親子交流

●親子交流について変わった3つの点



① 親子交流の「試行的実施」が制度化

家庭裁判所の手続き中に親子交流を試行的に行うことができます。家庭裁判所は事実の調査のために必要があると認められ、子の心身の状態に照らして相当でないと認める事情がないときは、親子交流の試行的実施を促すことができます。

② 婚姻中別居の場合の交流ルールを新設

子の利益を最優先に考慮することを前提に、婚姻中の父母の別居時における親子交流については、父母の協議で定め、協議がととのわない場合には家庭裁判所の調停・審判により定めることが明文化されました。

③ 祖父母など父母以外の親族と子との交流も認められる場合がある

家庭裁判所は子の利益のために特に必要があると認めるときは、祖父母等と子との交流を実施する旨を定めることができるとされ、また、父母以外の親族にも、一定の条件の下で、子との交流に関する家庭裁判所への審判等の申立権が付与されました。



離婚の際の話し合いには、「共同養育計画書」を作成しましょう



離婚する際、後々トラブルにならないように、「共同養育計画書」を作成する方法があります。別居中や離婚後の子育てに関する取り決めを書面で行うものです。

決めることは、親権者、子の生活場所、子育ての分担、養育費、婚姻費用、親子交流、子育てに関する重要な事項、再協議等で、お子さんの利益を第一に考え、協議できる場合は父母で話し合って作成してください。

今回の改正は、子の利益を中心に、親権・養育費・親子交流・財産分与などを総合的に見直した大規模改正です。離婚や別居の場面で、より柔軟で実効性のある制度が整備されました。

ただし、選択肢が増えた分、個別の事情に応じた判断が必要になるため、不安がある場合は専門家への相談や、自分たちだけで話し合うことが難しいときは、家庭裁判所の調停・審判等の利用も検討していただくと思います。

