

東京弁護士会の法律相談



東京弁護士会では、弁護士紹介センターと法律相談センターの運営を行っています。



東京弁護士会「弁護士紹介センター」

インターネット予約:24時間受付

当会の離婚問題に対応できる相談担当弁護士をご紹介します。
当会ホームページにて詳細の情報、お申し込みフォームがございます。



東京弁護士会「法律相談センター」

インターネット予約:24時間受付

東京弁護士会は「池袋・錦糸町」に法律相談窓口を設けています。

● 池袋法律相談センター

電話予約 **03-5979-2855**

受付時間 月水金土 9:30~16:00 / 火木 12:30~17:00



● 錦糸町法律相談センター

電話予約 **03-5625-7336**

受付時間 月火金土 9:30~16:30 / 水木 9:30~19:30



東京弁護士会「紛争解決センター（弁護士会ADR）」

弁護士が間に入って当事者間の話し合いをサポートする手続きです。
養育費に限って話し合う「養育費ADR」も開設しています。

TEL **03-3581-0031** (平日9:30~12:00, 13:00~16:00)



※申し込み方法や相談料など詳細はwebページをご覧ください。

弁護士会からのご案内

離婚を考えたときの ガイドブック



離婚を考えたとき、先が見えず不安も大きいものです。
弁護士に相談してみませんか？

離婚を考えるタイミングは人それぞれ

- けんかばかりでそりが合わない
- 相手からきつく当たられていてつらい
- もう一緒に生活するのは無理だと思った
- 相手が浮気をしている様子
- 「離婚したい」と言われた
- 相手に浮気を知られてしまった

この本では、離婚にまつわるあれこれを簡単にご紹介します。

離婚時の相談先 ▶ p3,4

3種類の離婚方法 ▶ p3

離婚後の生活支援は？
▶ p5,6

別居中の婚姻費用は？
▶ p6

子供はどうなるの？
▶ p7,8,9

暴力を振るわれている
▶ p10

方針を固める

あなたの悩みの解決策を考えます。弁護士に相談するなどしながら、あなたが我慢するだけではない、解決への方針を固めていきます。

東京弁護士会の弁護士相談

「弁護士紹介センター」と
「法律相談センター」があります。

詳細は p11へ

話し合い

相手と話し合います。「問題の解決に向けて」「離婚するかどうするか」など。裁士会の紛争解決センターなどを利用して話し合うこともできます。

離婚 p3

別居

夫婦間のルールを決めるなどして、もう一度一緒に生活してみる

離婚方法は3種類

離婚には、「協議離婚」「調停離婚」「裁判離婚」の3種類の方法があります。

方法1 裁判所を使わずに話し合う「協議離婚」

夫婦が自分達で話し合い、離婚届を書いて区役所 / 市役所に受理されれば離婚が成立します。子どもがいる場合は「親権者」を決めて離婚届に記載します。
※弁護士を代理人として協議をする、弁護士会の紛争解決センターを使って協議をする、などの方法もあります。

方法2 裁判所で話し合う「調停離婚」

家庭裁判所の調停では、夫婦関係を続けるための話し合い、離婚をするかどうかの話し合い、離婚の条件をどうするかの話合い、のいずれもできます。裁判官と2名の調停委員が、夫婦双方から話を聞きながら、話し合いによる解決を目指します。なお「裁判離婚」をするためには、原則としてこの調停手続きを経なければなりません。

方法3 離婚を求める訴訟を起こす「裁判離婚」

調停で話がまとまらなかった場合は、裁判所に離婚を求める訴訟を起こすことができます。裁判では、法律に定められた「離婚の原因」があるかが争われ、「離婚の原因」があると認められれば、離婚を認める判決が出されます。

相談の方法

弁護士の紹介、法律相談の申込みについては「P11」をご覧ください。

「???」 弁護士にはいつ相談したらよい?

弁護士は、法律の知識と多くの事例を扱った経験から、役立つアドバイスをしてくれます。離婚を迷っている段階でも相談できます。協議離婚の場合も、離婚届を出す前に、一度は弁護士に相談しておくといよいでしょう。調停を申し立てる際も、弁護士を代理人とせず、自分1人で手続きをすることもできますが、やはり弁護士のアドバイスはもらっておくべきです。気軽に相談してみましょう。

「???」 弁護士への相談のしかた

まずは「法律相談」として30分～60分程度の面談をします。これまでの経緯や、今のあなたの状況などを説明し、弁護士から解決へのアドバイスももらいます。相手方との協議や裁判所の手続で、弁護士に代理をして欲しい場合は、弁護士との間で委任契約をします。契約内容や費用など、弁護士からよく説明してもらって契約しましょう。



生活費はどうなる?話し合うお金やもらえるお金のこと

離婚をしたいけれど、
金銭面で不安が。。生活が不安。。



現在、収入がない場合

お仕事をして収入を得る必要が出てきます。子どもがいる場合は、保育園の確保なども重要なポイントです。
地域のハローワーク、エージェントへの登録、お住まいの地方自治体独自の就職支援や、NPO などの相談先がある地域もあります。

離婚せずに別居しているときは? 婚姻費用(婚費)

別居中の夫婦間では、離婚が成立するまでは、配偶者に、生活を維持するための費用(婚姻費用)の分担を求めることができます。

離婚のときに決めること(金銭面)

主にこの4項目について、夫婦間で協議して決定します。

- ・財産分与
- ・養育費(子どもがいる場合)
- ・慰謝料
- ・年金分割



●子どもがいる場合の自治体からの手当

- ・子ども手当(離婚前も)
- ・児童扶養手当
- ・児童育成手当(東京都)

その他、住宅費用の助成や就業支援があることも。

【参考】東京都福祉局のホームページ
シングルママ・シングルパパ暮らしの応援ナビ TOKYO



子どもに関して決めること

子どもは「お父さんお母さんどちらも一緒にいたい」「でもけんかしているお父さんお母さん、怒っているお父さんお母さんとは一緒にいたくない」など心境は複雑。あなたが笑顔になれば、子どもも笑顔に。離婚しても、子どもの笑顔を守るのは両親です。



1 親権

親権とは、子を監護・教育する権利義務とされています(民法 820 条)。離婚前は父母が共同親権者ですが、離婚の際に、父母の協議でどちらか一方を親権者と定めます。協議で定められないときは家庭裁判所の審判で定めます。協議でも審判でも、親権は子どもの利益を最優先に考えて決めなければなりません。

2 面会交流

面会交流とは、父母の別居や離婚により離れて暮らしている親と子の面会やその他の交流のことをいいます。親子関係の事情はさまざまですが、子どもの権利条約で、父母との関係を維持することが子どもの権利であるとされており、子どもの利益となるように、望ましい面会交流を考えましょう。



3 養育費

養育費は、離婚後、子を監護している親に、もう一方の親が支払う、子の生活費。離婚して離れて暮らすことになっても、親は子を自分自身と同じレベルの生活をさせる義務があります。子どもの健やかな成長のために、継続して支払っていけるよう、よく話し合ってください。

→養育費の額の考え方については P9

養育費はいくらぐらい？

CHECK

養育費の算出方法について

養育費の金額は、両親の収入、子どもの年齢や進学の手配、婚姻中の生活状況などを考慮して決めますが、考え方のベースとして、司法研究として裁判所から公表されている「養育費・婚姻費用算定表」が目安となります。

**【例】母親が15歳未満の子ども2人を養育
父親の年収500万円・母親の年収400万円
(いずれも給与所得の場合)**

父親から母親に支払う
養育費の額

▶月額 **4~6万円**

※実際には、それまでの生活状況、住宅ローンの有無、医療費など様々な要素を考慮して決めるため、事案により変わってきます。

※「養育費・婚姻費用算定表」はこちら→



東京弁護士会「養育費ADR」

弁護士が間に入り、養育費についての話し合いをします。オンラインで手続きを進められること、短期間で協議ができること、が特徴です。

DVかもしれない

CHECK

暴力やハラスメントを受けている場合

DVとは、配偶者からの暴力、暴言、精神的な抑圧をいいます。事情があつたとしてもDVは正当化されません。「自分が我慢すればよい」と思っても、状況は改善されません。国や東京都のDV相談の窓口にご相談してみましよう。



国の相談窓口

DV相談プラス【内閣府】

- ✓専門の相談員が対応
- ✓365日相談対応
- ✓24時間電話対応
- ✓10か国語対応(チャット)

DV相談プラス
ホームページはこちら→



東京都の相談窓口：

配偶者暴力(DV)相談【東京都福祉局】

東京都、警視庁、市区町村の
相談先一覧が掲載されています。

東京都福祉局
ホームページはこちら→



接近禁止命令、電話等禁止命令、退去命令などDV防止法上の保護命令をとりたい場合、弁護士に相談するとよいでしょう。配偶者とのやりとりを弁護士に代理してもらうこともできます。