

1. ひとり親になるまえに



「ひとり親」になろうとしているあなたに
～あなたは決してひとりではない～

ひとり親家庭になる理由は、人によってさまざまです。

パートナーとうまくいかず、離婚を考える時。結婚をせずに子どもを産もうと決めた時。暴力を振るうパートナーから逃れた時。愛するパートナーに先立たれてしまった時。

あなたは人生に突然立ちはだかった壁の前で、あるいはぽっかりと穴が開いてしまったような喪失感の中で、先の見えない不安やお子さんをひとりで育てていかなければならないという責任に押しつぶされそうになっているかもしれません。

特に、ひとり親になったばかりの頃は、これまで直面することのなかった課題に戸惑い、心身ともに大きなストレスを抱えていることでしょう。

ひとりで子育てと生活を担うことは、とても大変なことです。しかし、だからといって、ひとりで何でも頑張らなければいけない訳ではありません。あなたがあなたらしく生きていくために、周囲の助けを借りることは、何ら恥ずかしいことではないのです。

自分の気持ちや悩みを打ち明けられる人が周りにいない方や、近しい人に頼るのは気が引けるという方もいらっしゃるかもしれませんが、そんな場合でも、ひとりで頑張りすぎず、この冊子に掲載している相談窓口に気軽に連絡してみてください。きっとあなたの力になれるものが見つかるはずです。

私たちは、いつでもあなたの助けになりたいと思っています。

そして、あなたとお子さんの明るい笑顔を守りたいと願っています。

どうかためらわず、その手を伸ばしてみてください。

1. ひとり親になるまえに

ひとり親になるまえに、考えておきたいこと

☒ 当面の生活費は確保されていますか？

☒ 住むところがありますか？

☒ 頼れる家族・友人はいますか？

離婚などの場合

☒ あなたとパートナーの選択について、
お子さんの気持ちになって考えてみましたか？

☒ お子さんの養育について、パートナーと納得いくまで
話し合いましたか？

☒ 養育費や面会交流について、取決めを行いましたか？

不安なことがあれば、相談してみましょう。(→P29)

Pick UP

「岡山県ひとり親家庭支援センター」では、
離婚しようか悩まれている方、就職に関する
悩み事を抱えている方と一緒に困りごと
を考えながら、相談に応じています。



● 岡山県ひとり親家庭支援センター

岡山市中区古京町1-1-17（岡山県備前県民局古京庁舎3階）

電話番号：086-201-7260

まずはお問い合わせください。

1. ひとり親になるまえに

お子さんが大人になるまでの生活について、想像してみましょう。

養育費って、離婚した後からでも
請求できるのかな……

→ P 7

誕生

乳幼児期
(P23 ～)

小・中学校
(P25 ～)

不安なことばかり、
誰に相談すればいい？

→ P 33

小・中学校で受けられる
「就学援助」って？

→ P 25

1. ひとり親になるまえに



子育ても落ち着いてきたし、
就職・転職しようかな……

→ P 31

高校・大学
(P27～)



成人



子どもが大学に行き
たいと言ったら……？

→ P 27

1. ひとり親になるまえに

事前に決めておきたいこと

● 親権

親権とは、子どもの利益のために、監護・教育を行ったり、子の財産を管理したりする権限であり義務であるといわれています。親権は子どもの利益のために行使することとされています。

父母が離婚をする場合には、父母双方【共同親権】又は一方を親権者【単独親権】に指定することができます。共同親権の場合、一方の親で決められることと父母が話し合って決められることがあります。

● 養育費

養育費とは、子どもが経済的・社会的に自立するために必要な費用のことです。具体的には生活費や教育費、医療費などです。

詳しくは7～18ページ参照

● 財産分与

離婚をした者の一方が他方に対して財産の分与を請求することができる制度です。夫婦が共同生活を送る中で形成した財産の公平な分配が基本であると考えられています。夫婦のいずれか一方の名義になっている財産であっても、夫婦の協力によって形成されたものであれば、財産分与の対象となります。

● 年金分割

夫婦が婚姻期間中に納付した年金は、夫婦の共有財産とみなされ、分割の対象となります。

対象になるのは、厚生年金、共済年金のみ（離婚成立後2年間請求権有）で、年金事務所（共済年金は共済組合）で離婚時の年金分割に必要な情報を入手できます。

1. ひとり親になるまえに

● 親子交流

親子交流とは、子どもと離れて暮らす親が、定期的に又は不定期に子どもと会って遊んだり、話をしたりすることです。

詳しくは19ページ参照

Pick UP

父母の離婚後の子の養育に関するルールが改正されました。



2024年（令和6年）5月17日に民法等の一部を改正する法律が成立し、2026年（令和8年）4月1日に施行されました。

この改正において、父母の離婚後のこどもの養育について法律が見直され、親の責務や親権、養育費、親子交流などの様々なルールが新しくなりました。

▼詳細はこども家庭庁の「ひとり親家庭のためのポータルサイト」をご覧ください。

<https://support-hitorioya.cfa.go.jp/revision/>

