

2. 取り決めていますか？養育費や親子交流のこと

(1) 養育費ってどんなもの？

? 養育費とは

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、具体的には生活費や教育費、医療費などです。

養育費を受け取ることは、子どもにとっての大切な権利です。

お子さんにとっては、お父さんとお母さん2人ともが大切な親であるということを忘れずに、お子さんのことを第一に考えて取決めをしましょう。

養育費にかかわる Q&A



Q 養育費について話し合わないまま離婚してしまったけど、後からでも請求できるの？

A 養育費はお子さんの成長のために必要な費用ですので、いつでも請求できます。



Q 離婚する時に、「養育費はいらない」と言ってしまったんだけど……

A 生活状況は変化しますので、後から養育費が必要になることもあります。一度取り決めた内容でも、話し合いや家庭裁判所の調停によって変更できる場合があります。



Q 養育費をもらうと、子どもに会わせなくてはいけ
ないの？

A 養育費の支払いと、お子さんとの面会交流は別の問題です。したがって、お子さんと会わせなくても養育費を請求することはできます。

しかし、定期的にお子さんに会うことは相手にとって養育費を支払うための励みになるはずです。そして何より、離れて暮らす親と交流し、その愛情を感じることはお子さんの成長のためにも大切なことです。無理のない範囲で話し合ってみましょう。



Q 養育費について、誰かに相談に乗ってほしい……

A お住まいの地域を担当する母子・父子自立支援員のほか、国が「養育費・親子交流相談支援センター」を設置しています。専門の相談員が話を聞いてくれますので、お気軽にご相談ください。

法的な相談を受けたいときは、弁護士会や法テラスによる法律相談を受けることもできます。



✿ 母子・父子自立支援員 連絡先はお住まいの地域により異なります(→P33)

✿ 養育費・親子交流相談支援センター 【無料】

電話番号 0120-965-419
(携帯電話からは 03-3980-4108)

✿ 岡山弁護士会

電話番号 086-234-5888

※電話で予約していただき、面談となります(有料)

✿ 法テラス サポートダイヤル

電話番号 0570-078374

2. 取り決めていますか？養育費や親子交流のこと

(2) 養育費取決めまでの流れ

養育費を請求するための方法は、大きく分けて2つあります。パートナーと話し合って決める方法と、家庭裁判所に間を取り持ってもらい決める方法です。

話し合いによって決める

夫婦関係を解消しても、子どもにとってのお父さんとお母さんであることは変わりません。離婚後のお子さんの生活や教育について、しっかりと話し合っておきましょう。

お子さんと一緒に暮らさない親が、お子さんの生活費や学費について一ヶ月にどれだけ支払うか、どれくらいの頻度で面会するかなど、お子さんのことを第一に考えて取り決めておきましょう。

話し合った内容については「こどものための共同養育計画書」として、きちんと書面にまとめておきましょう。11ページに共同養育計画書の例を載せていますので、ぜひご利用ください。できれば公証役場へ持って行き、公正証書を作ってもらうことが理想です。

? 公正証書とは

法務大臣から任命された公証人が作成する公の文書で、公的な証明力の高い書類です。後日、取決めの有無や内容について争うことがないように、できれば公正証書を作成することがよいでしょう。

作成には手数料がかかりますが、調停よりも簡単な手続きで済みます。ただし、話し合いの仲裁はしてくれませんので、必ず2人の間で話がまとまってから作りましょう。



岡山県内の公証役場については、法務局のHPから探すことができます。
<http://houmukyoku.moj.go.jp/okayama/table/kousyou/all.html>

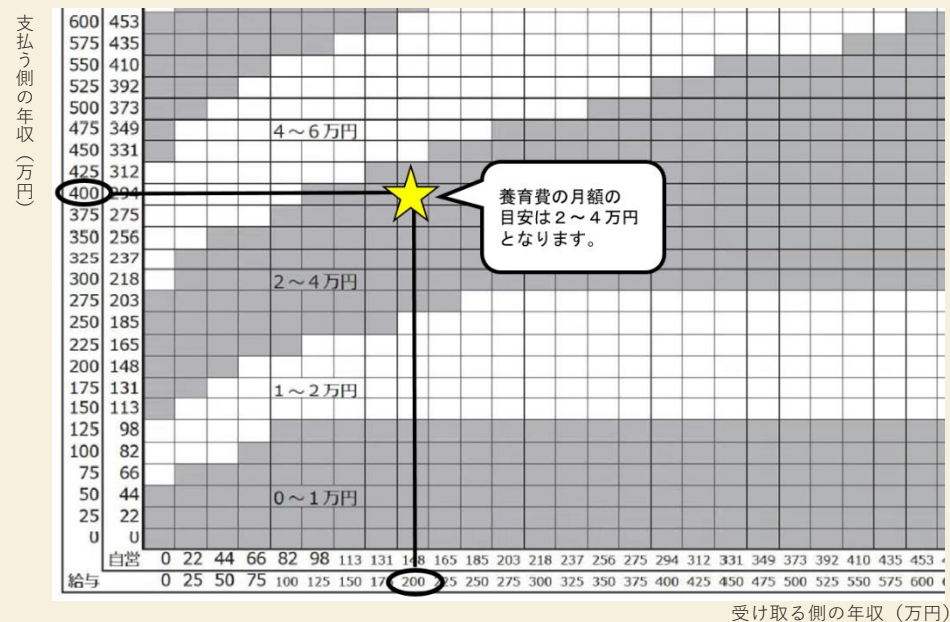
<参考> 養育費算定表

支払う側と受け取る側の収入をもとに、それぞれが交差するところで一ヶ月あたりの養育費の目安がわかります。(あくまで目安です。)

お子さんの人数や年齢、お互いの経済状況によっては支払額が変わることもあります。

(例) 0～14歳の子どもが一人いる場合

支払う側の年収が400万円、受け取る側の年収が200万円



詳しい養育費算定表は、裁判所のHPで見ることができます。

<東京家庭裁判所HP>

https://www.courts.go.jp/tokyo-f/saiban/tetuzuki/youikuhi_santei_hyou/index.html



2. 取り決めていますか？養育費や親子交流のこと

「こどものための共同養育計画書」は、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。（親権者、養育費、親子交流、重要事項の決め方等）

この計画書の作成は、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。

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 【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

こどもの住所 【P10】
母の住所地

父の親子交流 【P13】
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 【P10】
父は、母に対して、次のとおり養育費を支払う。
金額 ひとり一人について月額●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 【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】
母 ▲県▲市▲3-2-1 法務花子（自筆） 印（※）

（※）実印や離婚届に押したものと同じものが望ましいです。

（共同養育計画作成支援ページ）

※共同親権の場合（様式例）

Pick UP

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、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。ただし、共同養育計画書に双方の署名や押印があったり、共同計画書を作成するにあたっての手紙やメール等のやりとりなど、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。



養育費の取決めをしていなくても法定養育費の請求ができたり、共同養育計画書があれば取決め額（こども一人当たり8万円まで）については、相手の財産の差押手続きを申し立てることができます。ただし、上限金額を超える部分について差し押さえをするためには、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が必要になります。

共同養育計画書についての詳細は、以下の法務省HPからパンフレットをご確認ください。

「「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」について」
http://www.moj.go.jp/MINJI/minji07_00194.html



法務省HPに「共同養育計画作成支援ページ」があります。親権や養育費等、項目ごとに説明もあり、必要事項を入力するだけで共同養育計画書を作成できます。

ぜひ参考にしてください。

法務省HP 「共同養育計画作成支援ページ」
https://www.moj.go.jp/MINJI/minji07_00393.html



2. 取り決めていますか？養育費や親子交流のこと

家事調停によって決める

話し合いがまとまらない場合や、お互いに顔を合わせたくない場合には、家庭裁判所に間を取り持ってもらう「家事調停」という手続きで決めることができます。調停で決まった内容には、公正証書と同じく法的拘束力があります。養育費であれば、約束が守られない場合には差し押さえなどができます。

家庭裁判所と聞くと、なんだか難しそうなイメージがありますが、決してそんなことはありません。裁判のように勝ち負けを決めるわけではなく、意見の違う2人が納得できる結論にたどり着けるよう、お手伝いをしてくれます。

具体的には、調停委員と呼ばれる職員が、お互いの話を聞きながら話し合いを進めてくれます。

家事調停手続きの流れ

1. 申立て

調停では、まず「申立書」という書類を家庭裁判所に提出します。

基本的に、申立書は相手の住所地を担当している裁判所に提出しますが、相手の同意があれば、自分の住所を担当する裁判所に提出することもできます。15～16ページに申立書の例を載せています。申立書の様式は裁判所や裁判所のHPで入手することができます。

初めて行く場所での手続きは、緊張してしまうかもしれません。そんな時は、岡山県の委託先のスタッフが一緒に付き添うことができます。詳しくは、下記までお問い合わせください。（法律的なアドバイスはできません。）

🌸 県南部：認定NPO法人ハーモニーネット未来（0865-63-4955）

🌸 県北部：NPO法人オレンジハート（0868-31-7156）

2. 調停

調停は平日に家庭裁判所で行われ、1回あたりの時間は2時間くらいです。

調停では、相手方と別々の待合室で待ち、交互に（話し合いの進み具合によっては同時に）調停室に入り、調停委員と話をします。数回の調停の中で話し合いがまとまれば、調停成立となります。

3. 審判

家事調停手続きでも話し合いがまとまらなかった場合には、審判手続きへと移ります。（改めて申立てをする必要はありません。）

これまでの調停の様子やお互いの事情を踏まえて、裁判官による審判で決定されることになります。



調停の費用について

申立てには、以下の費用が必要となります。

🌸 収入印紙……対象となる子ども1人につき 1,200円

🌸 連絡用の郵便切手
（詳しくは申立てをする家庭裁判所へお問い合わせください。）

▼ 岡山県内の裁判所についての詳細はこちら

<https://www.courts.go.jp/okayama/about/syozai/index.html>



Pick UP

家事調停では、養育費だけでなく、離婚調停・婚姻費用分担の調停等を行うことができます。

次のページにいくつか申立書を載せていますので、参考にしてみてください。



15

2. 取り決めていますか？養育費や親子交流のこと

(3) 養育費、ちゃんともらえる？

「離婚時に養育費の取り決めをしなかったけど、今後どうしたらいい？」「取り決めはしたけどちゃんと払ってもらえるのか心配…」

そんな不安のために、「法定養育費」や養育費債権の「先取特権」という制度があります。

法定養育費とは

離婚時に養育費の取り決めがなくても、取り決めるまでの間、子どもと暮らす親が他方の親へ、養育費を請求できる制度です。離婚後も子どもの生活が守られるよう設けられました。養育費が決まるまでの暫定的、補充的なものです。

✿ 子ども1人あたり 月額2万円

※法定養育費は父母間で取り決めるべき養育費の標準額や下限額を定める趣旨のものではありません。

※令和8年4月1日改正民法施行後に離婚した場合が対象です。

養育費債権の「先取特権」とは

離婚後に支払われる養育費のうち、一定額に対して支払義務者の財産から他の一般の債務者よりも優先して未払い分を回収できる制度です。

公正証書や家庭裁判所の調停調書などがなくても、父母が養育費の額等を合意した私的な合意書など「養育費の金額を証明する文書」があれば、裁判を起こさずに直接差し押さえることができます。

✿ 子ども1人あたり 月額8万円（先取特権が付与される上限）

※養育費全額について先取特権が認められてはいませんのでご注意ください。



Q 暫定的な養育費は、いつから発生しますか？
いつまでに支払わなければならないですか？

A 離婚の日から発生します。
支払い義務を負う父母は、毎月末に、その月の分の暫定的な養育費を支払う必要があります。



Q 暫定的な養育費はいつまで発生し続けますか？

A 次のいずれか早い日まで発生し続けます。
①父母が養育費の取り決めをした日
②家庭裁判所における養育費の審判が確定した日
③子どもが18歳に達した日



Q 改正民法施行前（令和8年3月31日以前）に養育費の取決めをしましたが、先取特権の対象になりますか？

A 先取特権の対象になるのは、改正民法施行後（令和8年4月1日以降）に生ずる養育費に限ります。



子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きにより、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。

2. 取り決めていますか？養育費や親子交流のこと

(4) 親子交流の機会を作ろう

? 親子交流とは

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

お金の支援である養育費とともに、親からの愛情をより近く感じられる親子交流は、子どもの成長にとって大切なものです。親子交流の支援をしてくれる団体もあるので、前向きに話し合ってみましょう。

親子交流の取り決め方

親子交流については、養育費と同様、父母の協議により共同養育計画書や公正証書で定める方法と、家事調停によって決める方法があります。（7～16ページ参照）

また、取り決める内容としては、交流内容や頻度、プレゼントに関する取決めなどその他の約束事項が考えられます。

親子交流に不安がある場合

相手から身体的、精神的暴力を受けるおそれがあるなど、交流をすることで、かえって子どもの安心・安全を害する場合にまで交流を行う必要はありません。

また、父母だけで親子交流を行うことに不安がある場合は、無理をせず、第三者に間に入ってもらうことも検討しましょう。

! 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。

以下の法務省のウェブページで、民間支援団体の一覧表が公表されていますので、参考にしてください。

https://www.moj.go.jp/MINJI/minji07_00286.html



父母以外の親族とこどもの交流

例えば、祖父母等と子どもとの間に親子関係に準ずるような親密な関係があったような場合には、父母の離婚後も、交流を継続することが子どもにとって望ましい場合があります。

このように子どもの利益のために特に必要があるときは、家庭裁判所は、父母以外の親族と子どもとの交流を実施するよう定めることができます。



Q 親子交流において心がけることはありますか？

A 子どもが苦しい気持ちにならないためにも、父母双方がお互いの悪口を言わないようにしましょう。他にも、他方の親に無断でプレゼントをしない、約束を守ることなども大切です。



Q 間接的な親子交流の方法もあるのですか？

A 手紙や写真、通知表等を送って子どもの様子を知らせたり、電話やメールを送るという方法などで交流しているケースもあります。



Pick UP

適切な親子交流を実現するため、改正民法では、親子交流の試行的実施に関する制度が設けられています。家庭裁判所の手続き中に試行的に実施し、その状況や結果も踏まえ、親子交流の定めをします。ただし、こどものためを最優先に考えるので、こどもの心身の状態に照らして相当でないときは実施を促すことはできないとされています。