

# 相談窓口のご案内

◎明石市役所

相談の種類	相談の内容	相談日時	相談場所
こども養育専門相談	離婚の際の養育費や親子交流に関することなど	毎月第4木曜日 13:00～16:00 毎月1日の朝8:55から電話でその月の予約（ただし、閉庁日の場合は翌開庁日）	市民相談室 ☎918-5002
法律相談（弁護士）	多重債務・離婚・相続など法律問題全般	毎週火・金曜日 13:00～16:00 相談日の2週間前の朝8:55から電話予約	
出張法律相談（弁護士）	多重債務・離婚・相続など法律問題全般	13:30～16:30 毎月1日の朝8:55から電話でその月の予約（ただし、閉庁日の場合は翌開庁日） ☎918-5002（市民相談室）	第2月曜日 大久保市民センター 第3月曜日 魚住市民センター 第4月曜日 二見市民センター
女性のための法律相談（女性弁護士）	女性が抱える問題に対する女性弁護士による法律相談	原則第3木曜日 13:30～15:30 予約受付時間 火曜日～日曜日 9:00～17:00	あかし男女共同参画センター（アスパシア明石北館7階） ☎918-5611
母子・父子相談	母子・父子家庭に関する生活相談		
就労相談	母子家庭の母・父子家庭の父の自立に向けた就労についての相談	月～金曜日 9:00～17:00	児童福祉課 ☎918-5182

※詳しくは、担当部署にお問い合わせください（土（一部を除く）・日・祝日、年末年始は休み）

◎その他の機関

## ◆養育費・親子交流相談支援センター

電話相談 03-3980-4108 0120-965-419（携帯電話使用不可）  
平日（水曜日を除く）10:00～20:00 水曜日12:00～22:00  
土/祝日10:00～18:00 ※日曜日・振替休日は休業日です。

メール相談 info@youikuhi.or.jp

## ◆公益社団法人家庭問題情報センター 大阪ファミリー相談室（有料）

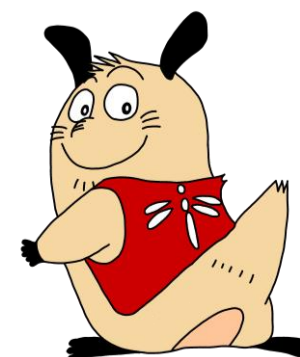
☎06-6943-6783 受付時間 月～金（年末年始、祝日を除く）10:00～16:00

# お子さんの健やかな成長のために

## ～養育費と親子交流～

こどもたちが安心して暮らし、健やかに成長していけるよう、  
離婚の際に お父さん、お母さんとして できることを考えておきましょう

### 合意書・養育プラン作成の手引き



父母は、親権や婚姻関係の有無にかかわらず、こどもの心身の健全な発達を図るため、こどもを養育する責務を負います。その際には、こどもの意見に耳を傾け、こどもの人格を尊重しなければなりません。

## 明石市政策局 市民相談室

〒673-8686

明石市中崎1丁目5番1号

☎ 078-918-5002

FAX 078-918-5102

1. 親権

こどもの親権については以下のとおりとします。

	名前	性別	生年月日	親権者	監護者
第1子	ふりがな あかし はなこ 明石 花子	男・女 女	2023年 1月 1日生	父母双方・父・母	父・母
第2子	ふりがな あかし たろう 明石 太郎	男・女 男	2024年 4月 1日生	父母双方・父・母	父・母
第3子	ふりがな	男・女	年 月 日生	父母双方・父・母	父・母

2. 養育費

〔父・母〕は〔父・母〕に対して、以下の条件でこどもの養育費を支払うこととします。ただし、父母の経済的事情が変更した場合には、協議の上 変更することとします。

	養育費の額	養育費の支払時期	養育費の支払期間	
			いつから	いつまで
第1子	月額 35,000 円	<input checked="" type="checkbox"/> 毎月 ( 25 ) 日まで <input type="checkbox"/> ( ) まで	<input checked="" type="checkbox"/> この取決めの月から <input type="checkbox"/> ( ) から	<input type="checkbox"/> 満 ( ) 歳の誕生日まで <input type="checkbox"/> 満 ( ) 歳に達した後の3月まで <input checked="" type="checkbox"/> 以下の学校を卒業するまで <input type="checkbox"/> 高校 <input checked="" type="checkbox"/> 大学 <input type="checkbox"/> ( ) まで <input type="checkbox"/> ( ) まで
第2子	月額 35,000 円	<input checked="" type="checkbox"/> 毎月 ( 25 ) 日まで <input type="checkbox"/> ( ) まで	<input checked="" type="checkbox"/> この取決めの月から <input type="checkbox"/> ( ) から	<input checked="" type="checkbox"/> 満 ( 20 ) 歳の誕生日まで <input type="checkbox"/> 満 ( ) 歳に達した後の3月まで <input type="checkbox"/> 以下の学校を卒業するまで <input type="checkbox"/> 高校 <input type="checkbox"/> 大学 <input type="checkbox"/> ( ) まで <input type="checkbox"/> ( ) まで
第3子	月額 円	<input type="checkbox"/> 毎月 ( ) 日まで <input type="checkbox"/> ( ) まで	<input type="checkbox"/> この取決めの月から <input type="checkbox"/> ( ) から	<input type="checkbox"/> 満 ( ) 歳の誕生日まで <input type="checkbox"/> 満 ( ) 歳に達した後の3月まで <input type="checkbox"/> 以下の学校を卒業するまで <input type="checkbox"/> 高校 <input type="checkbox"/> 大学 <input type="checkbox"/> ( ) まで <input type="checkbox"/> ( ) まで

その他(入学、進学、習い事、入院や手術にかかる費用等の負担について)

- ・小学校への入学時には祝金として、10万円を支払う。その後の進学時については、双方協議する。
- ・入院、手術に要する医療費は、双方が半額ずつ負担する。

養育費の支払方法(口座振込の場合にかかる手数料は、支払者が負担します。)

	養育費の支払方法(口座振込の場合にかかる手数料は、支払者が負担します。)				その他
	口座振込				
第1子	金融機関名 天文 銀行 信用金庫 協同組合	本・支店名 明石支 店 口座の種類 普通 その他 ( )	口座の番号 12345 口座の名義 アカシ ハナコ		
第2子	金融機関名 天文 銀行 信用金庫 協同組合	本・支店名 明石支 店 口座の種類 普通 その他 ( )	口座の番号 67890 口座の名義 アカシ タロウ		
第3子	金融機関名 銀行 信用金庫 協同組合	本・支店名 店 口座の種類 普通 その他 ( )	口座の番号 口座の名義		

3. 親子交流

こどもの親子交流(離れて暮らす父や母がこどもと定期的、継続的に会って話をしたり、一緒に遊んだり、電話や手紙などで交流すること)については、以下のとおりとします。親子交流の際は、こどもの安全と安心を第一とします。

実施するこども	交流の頻度と方法	交流の場所	父母の連絡方法
第1子	<input checked="" type="checkbox"/> こどもが望むときいつでも <input checked="" type="checkbox"/> ( 1 ) 週間に ( 1 ) 回程度 日帰り ( 3 ) 時間程度 宿泊 ( ) 泊程度	<input checked="" type="checkbox"/> 公園・近隣施設など <input type="checkbox"/> 交流する親の自宅 <input type="checkbox"/> その都度協議	<input checked="" type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> 手紙 <input type="checkbox"/> 電話
第2子	<input checked="" type="checkbox"/> ( 6 ) ヶ月に ( 1 ) 回程度 日帰り ( ) 時間程度 宿泊 ( 3 ) 泊程度	<input type="checkbox"/> ( )	<input type="checkbox"/> FAX <input type="checkbox"/> ( ) を通じて <input type="checkbox"/> ( )
第3子	<input type="checkbox"/> 手紙や電話など ( )		

その他特記事項

- ・毎週日曜日午前11時に明石公園で待ち合わせ。詳細については、メールで協議する。
- ・誕生日には、手紙を添えたプレゼントを贈る。
- ・遠方への転勤など事情が変わった場合は、再度協議する。

こどもの養育について、以上のとおり合意します。

父	母
氏名 明石 一郎 (印)	氏名 明石 さくら (印)
〒 650-0001 神戸市中央区加納町6丁目5番1号 連絡先 電話 090-1234-5678 メール abc@dd.co.jp	〒 673-8686 明石市中崎1丁目5番1号 連絡先 電話 090-8765-4321 メール xyz@ef.co.jp

親子交流とは？

離婚後あるいは別居中に、こどもと一緒に暮らしていない親がこどもと交流を行うことを「親子交流」といいます。

両親は離婚して他人になっても、親子の関係は変わりません。こどもの福祉を害しない限り、親子交流を実施することがこどもの健康な発達を促すと考えられています。こどもは、表面上はともかく心の底では両方の親から愛されたいと願っているからです。養育費が離れて暮らすこどもへの経済的支援だとすれば、親子交流は、精神的支援であり、いずれも親と子の絆を強めるものです。

親子交流が円滑に行われるために、父母は十分に子の利益が図られるようお互いに協力する必要があります。このため、父母は離婚協議の中で、双方が納得できる内容や方法についてよく話し合うことが大切です。



こどもと会わずに養育費をもらいたいのですが？

「養育費」と「親子交流」は別の問題です。親子交流を実施しなくても養育費を請求することはできます。しかし、こどもに会うことは養育費を支払う励みになることでしょうし、別れた親と子が良い関係を持てるようにすることはこどもの成長にとっても大事なことです。会わせることが難しいような事情がある場合には、最近のこどもの様子を知らせたり、写真などを送ってあげるという方法もあります。

— 面会交流を真に子どものものにするために —

面会交流は、離婚の怨念や係争中の事件の駆け引きの道具にされてはなりません。親の離婚を経験している子どもは、父親にも母親にも愛されたいと願っています。そのために、自分が微妙な立場にいることを自覚しており、例えば、別居している親がプレゼントしようとしても、子どもは、同居している親、きょうだい、祖父母はどう思うかを考え、要らないと言うかも知れません。面会交流の場は、物で子どもの歓心を買うところではなく、子どもに父親の愛、母親の愛を感じ取ってもらう場です。面会交流を終えた子どもが、「楽しかった！」と素直に言えて、それを聞いた同居親が「よかったネ」と言ってやれるような交流であることを願っています。

公益社団法人 家庭問題情報センター発行「家庭問題情報誌 ふぁみりお 第39号『子どもたちへの応援歌』(2006.10.26発行)」より

## 養育費とは？

養育費とは、子どもを監護・教育するために必要な費用です。一般的に言えば、未成熟子（経済的・社会的に自立していない子）が自立するまで要する費用で、生活に必要な経費、教育費、医療費などです。

親として、この世に生を受けた子どもの生活を保障し、心の成長を支えることは、当然の責任です。養育費の支払いは、親として子に対する最低限の義務であり、離れて暮らす親と子を結ぶ絆であり、親子である証になるものです。

## 養育費取り決めの時期と方法は？

### 1 話し合いで決める

話し合いで両親が納得いくよう取り決めましょう。

養育費の金額、支払時期、支払期間、支払い方法など細かい点まで取り決めましょう。取り決めた内容は、後日紛争が生じないよう、口約束ではなく、公正証書などの書面にしましょう。

### 2 家庭裁判所の調停や審判などで決める

未成年の子どもがいる夫婦の離婚調停では、養育費を取り決めるのが一般的です。また、離婚届を出してからでも、養育費請求の調停を申し立てることもできます。

調停での話し合いがまとまらない場合は、家庭裁判所では審判で養育費を決めることもあります。

### 3 家庭裁判所の裁判で決める

離婚を求める訴訟で、離婚と同時に養育費についても、判決で決めてもらうこともできます。

### 4 事情の変更があった場合の養育費の金額の変更

養育費は、長い年月継続するものです。その間、生活状況が大きく変化し、以前に決めた養育費が実情に合わなくなることもあるでしょう。

一緒に暮らす親にすれば、子どもの成長や病気などにより監護費用が増大することもあるでしょう。離れて暮らす親からすれば、再婚して扶養家族が増えた場合や転職により減収となる場合もあるでしょう。

これらの場合、増額や減額について金額の話し合いを求めることができます。しかし、その話し合いがまとまらない場合は、養育費の金額の変更について、家庭裁判所の調停・審判を申し立てることができます。

### ※ 法定養育費

離婚のときに養育費の取決めをしていなくても、離婚のときから引き続き子どもの監護を主として行う父母は、他方に対して、月額2万円の「法定養育費」を請求することができます。

ただし、あくまでも養育費の取決めをするまでの暫定的・補足的なものです。

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決めをしていただくことが重要です。

「こどもの養育に関する合意書」は、父母がお互いの約束事を証明する文書で、双方が署名することにより二人の間での契約書となります。2通作成し、双方で1通ずつ保管してください。なお、市に提出していただくものではありません。

## 1 親権者・監護者

「親権」は、親が子を監護養育する権利と義務で、婚姻中は父母が共同で行使します。離婚後は、父母の一方を親権者とする『単独親権』とすることも、父母双方を親権者とする『共同親権』とすることもできます。未成年の子がいる夫婦の場合の離婚届には、親権者を「父母双方とする」、「その一方とする」、もしくは「家事調停を申し立てている」などを記載する必要があります。

「監護」とは、児童の身の回りの世話をすること、教育についての決定を行うことなどをいいます。親権者や監護者を決める際には、父母が子の福祉の視点に立ってしっかりと話し合う必要があります。

## 2 養育費

養育費は、こどものためのものです。親権者を決めるのと平行して、金額、支払時期、支払期間、支払方法などを具体的に決めておきましょう。

### ① 養育費の額

父母で話し合っ決めてますが、折り合いがつかない場合は、東京・大阪養育費等研究会が策定した「養育費算定表」が参考になります。「養育費算定表」は、公表されており、市のホームページにリンクを貼っています。

こどもが複数の場合は、それぞれの額を決めておきましょう。

### ② 養育費の支払時期

支払いの時期を決めてください。毎月決めた日までに支払いましょう。

### ③ 養育費の支払期間

支払いの始期と終期を決めておきましょう。

### ④ その他

定額の養育費とは別に、入学金や医療費などの臨時的な費用負担などについても決めておくといでしょう。

### ⑤ 養育費の支払方法

支払方法（口座振込など）を決めておきましょう。複数のこどもがいる場合は、それぞれについて決めておくといでしょう。



## 3 親子交流

親子交流は、こどものためのものですので、こどもにとってどのような親子交流が望ましいかという視点から、具体的な条件を取り決めておきましょう。

### ① 交流の頻度と方法

週又は月に何回、何時間、宿泊（何泊程度）、手紙や電話のやりとりを認めるかなどを決めておきましょう。

### ② 交流の場所

交流する場所を決めておきましょう。また、待ち合わせ場所も決めておくことが望ましいでしょう。

### ③ 父母の連絡方法

連絡方法を具体的に決めておくことが望ましいでしょう。

### ④ その他特記事項

事情が変わった場合は再度協議することや、誕生日のプレゼントや交通費等の費用負担などについても取り決めておくことが望ましいでしょう。

## 記入例

# こども養育プラン

ver.0.4

あなたの養育プランを書き込みましょう。こどもの養育に関する話し合いのためのメモとしてご利用ください。

記入日 2026年 3月 1日

記入者氏名 明石 一郎

### こどもの生活拠点

(お子様が生活する場所を書き込みましょう。)

	名前	性別	生活の拠点
第1子	ふりがな <b>あかし はなこ</b> <b>明石 花子</b>	男・ <b>女</b>	父の家・ <b>母の家</b> その他( )
第2子	ふりがな <b>あかし たろう</b> <b>明石 太郎</b>	<b>男</b> ・女	父の家・ <b>母の家</b> その他( )
第3子	ふりがな	男・女	父の家・母の家・その他( )

### 養育のための費用

(大切なお子様の健やかな成長のために使われるお金です。お父さんお母さんが負担可能な範囲で必要と思われる金額を書き込みましょう。)

	養育費の額	養育費の支払期間	養育に関する特記事項
第1子	月額 <b>35,000</b> 円	<b>2026年4月</b> から <b>満20歳の誕生日</b> まで	
第2子	月額 <b>35,000</b> 円	<b>2026年4月</b> から <b>満20歳の誕生日</b> まで	
第3子	月額 円	から まで	

その他(入学、進学、習い事、入院や手術にかかる費用について)

- ・養育費とは別に小学校入学の際には、準備金11万円を支払う。

### 離れて暮らすお父さん、お母さんとの交流について

(離れて暮らすお父さんやお母さんがお子様と定期的、継続的に、会って話をしたり、一緒に遊んだり、電話や手紙などで交流する方法を書き込みましょう。交流に際しては、お子様の安全と安心を第一に考えましょう。)

交流の頻度と方法 (こどもが望むときいつでも) (〇週間に〇回程度 日帰り〇時間程度) (〇ヶ月に〇回程度 宿泊〇泊程度) (手紙や電話など)	<ul style="list-style-type: none"><li>・毎週日曜日にはこどもと過ごしたい。</li><li>・夏休みや冬休みには、こどもと旅行したい。</li><li>・誕生日には、手紙を添えたプレゼントを贈りたい。</li><li>・学校行事に参加したい。</li></ul>
交流の場所 (公園・近隣施設、その都度協議など)	<ul style="list-style-type: none"><li>・待ち合わせは、母親宅近くの公園とする。</li><li>・場所については、遊園地やショッピングセンターなどこどもと楽しめる場所としたい。</li></ul>
お父さんとお母さんの連絡方法 (メール、手紙、電話、FAXなど)	<ul style="list-style-type: none"><li>・メールで連絡する。</li></ul>

### その他

- ・遠方に転勤となった場合は、夏休みや冬休みなどにゆっくりとこどもと過ごしたい。



「こども養育プラン」は、父母がこどもの養育(養育費や親子交流など)のことについて考えていることを書き留めておくもの(メモ)です。

「こどもの養育に関する合意書」の作成時など、話し合いの際の参考にしてください。

#### 1 生活の拠点

離婚後にこどもが生活する場所を記入してください。

記入欄はありませんが、お子さんの親権を父母の双方、またはどちらか一方にするか決める必要があります。

#### 2 養育のための費用

養育費の額、支払期間のほか、支払時期などについても具体的に考えておきましょう。

#### 3 離れて暮らすお父さん、お母さんとの交流について

親子交流のことについて、頻度と方法、場所、連絡方法などを考えておきましょう。

### 「こどもの養育に関する合意書」及び「こども養育プラン」の作成にあたって

#### 合意書・養育プラン

- ・市に提出していただくものではなく、作成しないと離婚届が受理されないということはありません。調停・裁判、公正証書作成などの際の資料としてもご活用ください。
- ・これらの参考書式は、様式が定まっているものではなく、一般的に必要なと考えられる項目を記載しているものです。双方がお子さんの立場に立って、事案に応じて充実した内容を取り決めてください。

※ 親子交流はこどもの安全と安心が前提となります。

DVなどの場合には、特別な配慮も必要です。配偶者暴力相談支援センター(☎918-5186)にお問い合わせください。

