

●相談窓口のご案内

東京都
ひとり親家庭支援センター
はあと (千代田区飯田橋3-4-6新都心ビル7階)
<http://www.haat.or.jp/>



ひとり親家庭等の各種相談に応じます。
〈予約制〉日程はHPをご覧ください。
【問合せ】☎03-6272-8720 (年末年始を除く通年)
●火～金/9:00～20:30
●月・土・日・祝/9:00～17:30

こども家庭庁
養育費・親子交流相談支援センター
<http://www.youikuhi-soudan.jp/>



養育費・親子交流について、電話やメールで相談に応じます。
【電話相談】☎03-3980-4108 (携帯・PHS)
●月・火・木・金/10:00～20:00
●水/12:00～22:00 ●土・祝/10:00～18:00
※日曜日・振替休日は、電話相談はお休み

日本司法支援センター
法テラス
<http://www.houterasu.or.jp/>



法的トラブル解決の総合案内を行っています。
【問合せ】☎0570-078374
●月～金/9:00～21:00 ●土/9:00～17:00

練馬区
子ども家庭支援センター



子どもや家庭の問題について、不安や悩みがある方のための相談窓口です。子ども子育て家庭の相談に応じるとともに、内容に応じた専門機関やサービスを紹介します。
〒176の地域 ☎3993-9170 〒177・178の地域 ☎3995-1108
〒179の地域 ☎3993-9172
(月～金曜/8:30～19:00、土曜/8:30～17:00)

配偶者等の暴力(DV)に関する
LINEでの相談
ねりまDV専用ダイヤル



配偶者から暴力を受けている方のための相談窓口です。
【LINEでの相談】
●水・土/16:00～21:00 (年末年始を除く)
【電話相談】☎5393-3434 ※緊急の場合は110番してください。
毎日/9:00～19:00 祝休日/9:00～17:00 (年末年始を除く)

▼その他 離婚・別居を予定している方へ▼

<離婚>

財産分与

離婚をしたときは、相手に対し、夫婦で取得した財産の清算を請求し、財産を分けることができます。

年金分割

離婚した場合、婚姻期間中の厚生年金を分割して、それぞれ自分の年金とすることができます。

児童扶養手当

児童育成手当

離婚し、子どもをひとりで育てる方で、所得が一定未満の場合は、児童扶養手当や児童育成手当を受給できる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

●財産分与:
法務省HP



●年金分割の手続:
日本年金機構HP



●練馬区 子育て支援課 児童手当係
☎5984 - 5824 (月～金曜 8:30～17:15)

<別居>

婚姻費用の分担

別居をしたときは、お互いの収入等に応じて、相手に、自分の生活費や自立していない子どもの養育費等(婚姻費用)の一部を請求できます。話し合いができないとき、まとまらないときは、家庭裁判所に調停の申立てなどができます。

●調停手続きの概要:
裁判所HP



●婚姻費用の
金額の目安:
裁判所HP



児童手当の

受給者の変更

離婚に向けた別居により配偶者と生計を同じくしていない場合、児童手当は児童と同居している方に支給されます。また、配偶者からの暴力を理由に別居している場合も、児童手当の受給者を変更できる場合があります。

●練馬区 子育て支援課 児童手当係
☎5984 - 5824 (月～金曜 8:30～17:15)



離婚をするときに考えておくべきことは、法務省のHPでご案内しています。



令和8年度

親子のこれからを考える方へ

令和8年4月1日から共同親権の導入を含む
民法の一部改正法が施行されます。
親権・養育費・親子交流などのルールが
新しくなります。

お子さんがいらっしゃる方でも、財産分与などの情報も掲載しています。

ぜひご活用ください。



ひとり親の相談窓口

ひとり親家庭の総合的な相談窓口です。
総合相談、出張相談、法律相談、家計相談、メンタルヘルス相談、ピア相談があります。
ご予約は支援情報サイト「練馬区ひとり親家庭支援ナビ」または、下記までお電話ください。

練馬区生活福祉課ひとり親家庭支援係
☎ 5984-1319 (月～金曜 8:30～17:15)
<https://nerima-hitorioya.jp/>



親権、養育費、親子交流などの

ルールが新しくなりました

01 親の責務に関する ルールの明確化

親権や婚姻関係があるかどうかに関わらず、子どもを育てる責任と義務についてのルールが明確化されました。

- 子どもの人格尊重**
子どもが心身ともに健やかに過ごせるよう、子どもの意見を傾け、その人格を尊重して育てる責任があります。
- 子どもの扶養**
父母は、親権の有無や婚姻状況に関係なく、子どもを養う責任があります。養う度合いは、子どもが親と同じくらの生活を送れる水準でなければなりません。
- 父母間の人格尊重・協力義務**
子どものために、父母は互いを尊重し協力し合うことが大切です。以下のような行為はルールに反する場合があります。
 - ・暴力やおどしなどの言動
 - ・他方の親の子育てを不当に妨げること
 - ・正当な理由なく無断で子どもの居住地を変更すること
 - ・正当な理由なく約束した親子交流を妨げること
 ※ただし、暴力や虐待から逃れることは違反になりません。
- すべては子どもの利益のために**
親権者は子どもの世話やお金や物の管理などについて、子どもの利益のために責任を果たさなければなりません。

03 養育費の支払い確保に向けた変更点

養育費を確実に、しっかりと受け取れるように新たなルールの創設やルールの見直しが行われました。

- 養育費の取り決めがより確実に**
文書で養育費を取り決めていれば、支払いが滞ったときに、その文書を使って相手の財産を差し押さえる申立てができるようになります。
※施行後に発生するものが対象です。
- 法定養育費の創設**
離婚時に養育費の取り決めがなくても、決まるまでの間は、子どもと暮らす親が子ども1人につき月2万円を請求できます。養育費が決まるまでの暫定的、補充的なものです。
※施行後に離婚した場合が対象です。
- 裁判手続きがスムーズに**
養育費の請求では、地方裁判所への1回の申立てで財産開示・給与情報・給与差し押さえまで一連の手続きが可能になります。

02 離婚後の親権に関する ルールの見直し

離婚後は、これまでの【単独親権】に加えて、父母の両方が親権を持つ【共同親権】を選べるようになります。

- 共同親権を選んだ場合**
 - 日常的なことは、どちらか一方の親が決められる**
食事や服装を決めること、短期間の旅行、予防接種や習い事を選択など、日常生活に関わる事項については、父母のどちらかで決めることができます。
 - 大切なことは父母2人で話し合う**
子どもの住む場所の変更、進学先、重要な医療行為、財産管理などは、父母が話し合って決められます。父母の意見が合わないときには、家庭裁判所に申し立て、どちらか一方が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。

＜緊急時に一方の親が決められるケース＞

暴力等や虐待から逃れるために引越すこと、病気やけがで緊急の治療が必要な場合などは、父母のどちらも1人で決めることができます。



04 安全・安心な親子交流の実現に向けた見直し

親子交流や父母以外の親族との交流に関するルールが見直されました。

- 親子交流の試行的実施**
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、子どものために最優先に、実施の適否や必要な調査について検討し、実施を促します。
- 別居中の親子交流の決め方**
婚姻中に別居している場合の親子交流は、子どものことを最優先に考えることを前提に、まず父母の話し合いで決め、それでも決まらないときは家庭裁判所の審判などで決めることが明確になりました。
- 祖父母など親族との交流**
子どもと祖父母などの間に親しい関係があり、子どもにとって特に必要と認められる場合、家庭裁判所が親族との交流を定めることができます。

改正法の詳細は、法務省のホームページに掲載しています。
https://www.moj.go.jp/MINJI/minji07_00357.html



区の支援メニュー

01

弁護士による法律相談

ひとり親家庭等の離婚前後に関することや養育費、親権問題（共同親権）、親子交流等について、弁護士が対面・オンライン・電話で相談に応じます。

- 平日** 月4回／**土曜** 年4回
〈予約制〉1人2回まで



- 予約方法**
練馬区ひとり親家庭支援ナビからお申込みください。

<https://nerima-hitorioya.jp/legal-consultation-reserve/>

- 問合せ** ☎ 5984-1319 ●月～金／8:30～17:15

02

養育費の取り決めに関する 公正証書作成費用の助成

養育費の取り決めに関する公正証書の作成や、調停・裁判の申立にかかる費用を助成します。

- 対象費用**
 - ・公正証書の場合：公証人手数料
 - ・調停・裁判の場合：家庭裁判所の調停・申立に必要な収入印紙代、戸籍謄本等取得代、連絡用切手代

※**審査があります。**
申請方法等、詳しくは練馬区ホームページをご覧ください。



https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/jinken/hitorioya/torikime_hiyou.html

03

養育費の取り決めに関する ADR(裁判外紛争手続)費用 の助成

養育費の取り決めのために弁護士会または認証ADR事業者にて、ADRを利用した際の費用を助成します。

- 対象費用**
ADRに要した費用

※**審査があります。**
申請方法等、詳しくは練馬区ホームページをご覧ください。



<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/jinken/hitorioya/ADR.html>

04

離婚前後親支援講座

離婚が子どもに与える影響、子どものメンタルケア方法、子どもの養育費、親権問題（共同親権）、親子交流等に関する講座を実施しています。

- お申込み**
練馬区ひとり親家庭支援ナビからお申込みください。



https://nerima-hitorioya.jp/seminar/#I_04

