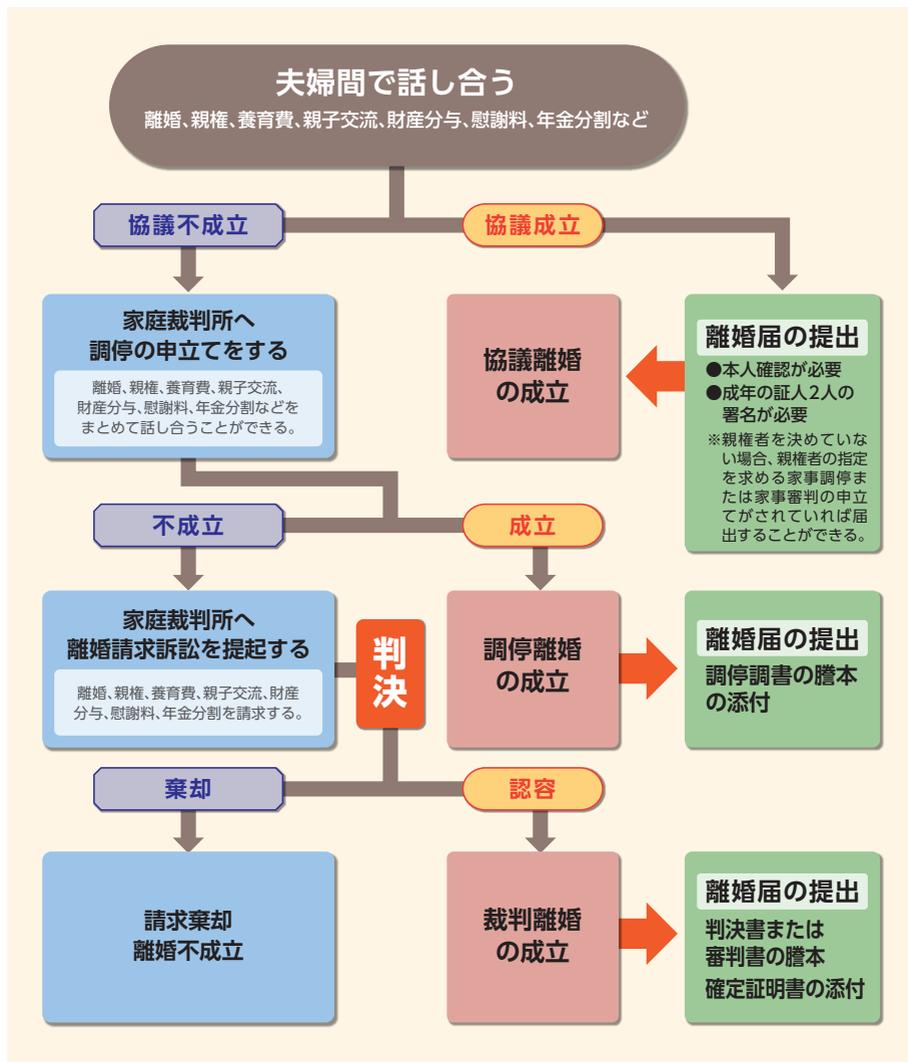


ひとり親家庭になるとき、なったとき

離婚を考えている方へ

● 知っておきたい離婚手続きの流れ



● 離婚にあたって決めておきたいこと

(1) 親権

父母の離婚時には、父母の双方または一方を親権者に定めることとなります。親権（子どもの面倒をみる、子どもの財産を管理する等）は、子どもの利益のために行使しなければなりません。

協議離婚の場合、親権者を決めていない（＝父母の協議が調っていない）場合であっても、親権者の指定を求める家事調停または家事審判の申立てがされていれば、離婚届を受理することができることとなっています。

(2) 子どもの戸籍

両親が離婚しても、子どもの氏および戸籍に変更はありません。子どもの氏を変更したいときは、子ども（15歳未満のときは、親権者等の法定代理人）が申立人になり、住んでいる地域の家庭裁判所に申立てをし、許可の審判を受けます。その後には本籍地または居住地の戸籍係に、審判書の謄本を添えて入籍届を提出します。

(3) 養育費

養育費は子どもが経済的・社会的に自立するまでに要する衣食住に必要な経費や教育費・医療費などです。親権を持たなくなっても、親子関係は継続しています。金額や支払い方法について離婚前にぜひ決めておきましょう。

離婚後でも子が経済的に自立する前であれば請求することができます。金額は双方の親の収入、子どもの人数、子どもの年齢によって異なります。

(4) 親子交流

別れて暮らす親に子どもを会わせることは、子どものために尊重したいものです。面会については子どもの利益を考慮して、何回会うか、時間はどれくらいか、会わせる方法はどのようにするかという内容を決めて、実践することが大切です。話し合いができないときなどは家庭裁判所などで決めることができます。

しかし、DV被害、児童虐待を受けていた場合などは、親子交流について慎重に検討する必要があります。

(5) 財産分与、慰謝料（解決金）、年金分割

夫婦で形成してきた財産や家のローンなどがあれば話し合っておきましょう。財産分与（離婚後5年以内）、慰謝料（不法行為から3年以内）は、後々の生活を支える上での資金になります。経済的な請求の権利行使を怠らないようにしましょう。また、離婚後5年以内の手続きにより、婚姻期間中の厚生年金を分割できます。ただし、国民年金（基礎年金）部分は分割の対象外です。年金分割についての詳細はP42に記載の世田谷年金事務所三軒茶屋相談室にお問い合わせください。

▼離婚によりひとり親になった方の主な手続き▼

手続き	内容	窓口
離婚届	P6をご覧ください。	
離婚の際に称していた氏を称する届	離婚の際に称していた氏を称する場合 ※離婚の日から3か月以内	各総合支所くみん窓口戸籍担当 (区民課戸籍係)
住所の異動	離婚後住所の変更がある場合	
マイナンバーカード(個人番号カード)の記載内容の変更	氏・住所に変更がある場合	各総合支所くみん窓口区民担当 (区民課区民係) 各出張所
印鑑登録の変更	氏の変更により印鑑登録が抹消になる場合があります。	
国民健康保険の加入	配偶者の職場の健康保険の扶養を外れた場合	国保・年金課資格賦課 国保・年金課保険給付 各総合支所くみん窓口区民担当(区民課区民係) 各出張所
資格確認書等の記載内容の変更 ※国民健康保険以外の健康保険に加入の方は、加入している健康保険組合等へお問合せください。	世帯主や氏に変更がある場合	まちづくりセンター(資格確認書の再交付、高齢受給者証の再交付のみ)
国民年金の加入	厚生年金に加入している配偶者の扶養から外れた場合	国保・年金課国民年金係 各総合支所くみん窓口区民担当(区民課区民係) 各出張所 世田谷年金事務所(上町)
厚生年金の分割相談	婚姻期間中の厚生年金記録を分割することができます。	世田谷年金事務所三軒茶屋相談室
入籍届	父または母の離婚後の戸籍への子の入籍(家庭裁判所の許可が必要)	各総合支所くみん窓口戸籍担当(区民課戸籍係)
児童手当の申請	詳しくはP41の担当までお問合せください。	子ども家庭課子ども医療・手当担当
児童扶養手当・児童育成手当の申請	要件がありますので詳しくはP22をご覧ください。	各総合支所子ども家庭支援課手当担当
区立小中学校関係の届出	保護者や住所の変更がある場合	学務課就学係
認可保育園関係の届出	氏・住所・保護者等に変更がある場合	保育認定・調整課入園担当
ひとり親家庭等医療費助成の申請	要件がありますので詳しくはP23をご覧ください。	各総合支所子ども家庭支援課手当担当
子ども等医療費助成の申請	詳しくはP41の担当までお問合せください。	子ども家庭課子ども医療・手当担当
税金について	要件に該当した場合は所得控除としてのひとり親控除などがあります。	課税課課税第1～3係 ※地域によって異なります

※上記以外にも、各種保険や免許、福祉サービス等で氏や住所等の変更手続きが必要な場合があります。

※電話番号については、P40以降をご確認ください。

死別によりひとり親になった方へ

配偶者を失うことは大変ショックな出来事で、なかなか現実を受け入れられなくても無理はありません。しかし、そんな気持ちに関係なく、次々に生じる事柄に対応しなければならないのが現実です。さまざまな書類などの名義変更や返還の手続き、借金の返済、遺産分割など法的な手続きをきちんとしておくことが必要です。

親子ともに心の痛みはゆっくりと癒していく必要があります。支援団体もありますので、辛い気持ちは一人で抱え込まずに仲間同士で話し合うことが大切です。

▼死別によりひとり親になった方の主な手続き▼

手続き	内容	窓口
死亡届	死亡の事実を知った日から7日以内の届け出が必要です。	各総合支所くみん窓口戸籍担当(区民課戸籍係)
世帯主変更の申請	世帯主が亡くなった場合に新しい世帯主を決めるための届出	各総合支所くみん窓口区民担当(区民課区民係)各出張所
国民健康保険の加入	配偶者の職場の健康保険の扶養を外れた場合	国保・年金課資格賦課 国保・年金課保険給付
資格確認書等の記載内容の変更 <small>※国民健康保険以外の健康保険に加入の方は、加入している健康保険組合等へお問合せください。</small>	世帯主や氏に変更がある場合	各総合支所くみん窓口区民担当(区民課区民係)各出張所 まちづくりセンター(資格確認書の再交付、高齢受給者証の再交付のみ)
国民年金の加入	厚生年金に加入している配偶者の扶養から外れた場合	国保・年金課国民年金係 各総合支所くみん窓口区民担当(区民課区民係)各出張所 世田谷年金事務所(上町)
年金関係の請求	遺族基礎年金、遺族厚生(共済)年金、寡婦年金、死亡一時金、未支給年金が受け取れる場合があります。種類により、要件や窓口が異なりますので、詳しくはお問合せください。	世田谷年金事務所三軒茶屋相談室 国保・年金課国民年金係
葬祭費の申請	国民健康保険の加入者が亡くなった場合、葬儀を行った方(申請者)に支給されます。申請期間には時効があります。	国保・年金課保険給付 各総合支所くみん窓口区民担当(区民課区民係)各出張所
児童手当の申請	受給者に変更がある場合	子ども家庭課子ども医療・手当担当
児童扶養手当・児童育成手当の申請	要件がありますので詳しくはP22をご覧ください。	各総合支所子ども家庭支援課手当担当
区立小中学校関係の届出	保護者や住所の変更がある場合	学務課就学係
認可保育園関係の届出	氏・住所・保護者等に変更がある場合	保育認定・調整課入園担当
ひとり親家庭等医療費助成の申請	要件がありますので詳しくはP23をご覧ください。	各総合支所子ども家庭支援課手当担当
子ども等医療費助成の申請	保護者に変更がある場合	子ども家庭課子ども医療・手当担当
税金について	要件に該当した場合は所得控除としてのひとり親控除などがあります。	課税課課税第1～3係 ※地域によって異なります

※上記以外にも、各種保険や免許、福祉サービス等で氏や住所等の変更手続きが必要な場合があります。

※電話番号については、P40以降をご確認ください。

未婚(非婚)でひとり親になる方へ

結婚をせずに子どもを産むという道を選択する女性もいます。自分だけでなく、子どもも社会的に不利な立場に立たされるのではないかと不安でいっぱいかもしれません。同じような体験をした女性たちのネットワークに参加して、悩みを語り合ったり、励まし合ったり、情報を交換したりして厳しい状況を乗り越えていきましょう。

認知や養育費などの問題で悩んだときには、各総合支所子ども家庭支援課（P12）に相談すると、各関係機関を紹介できる場合があります。

▼未婚(非婚)でひとり親になる方の主な手続き▼

手続き	内容	窓口
出生届	生まれた日から14日以内に届け出が必要です。	各総合支所くみん窓口戸籍担当(区民課戸籍係)
出産育児一時金の申請 <small>※国民健康保険以外の健康保険に加入の方は、加入している健康保険組合等へお問合せください。</small>	国民健康保険の方で、健康保険加入者が出産したときに支給されます。申請期間には時効があります。	国保・年金課保険給付
産前産後期間の国民年金保険料免除制度	詳しくは、区HP（ID：364）をご覧ください。	国保・年金課国民年金係
障害基礎年金の子による加算	詳しくは、区HP（ID：370）をご覧ください。	
産前産後期間の国民健康保険料免除制度	詳しくは、区HP（ID：296）をご覧ください。	国保・年金課資格賦課
児童手当の申請	要件がありますので詳しくはP23をご覧ください。	子ども家庭課子ども医療・手当担当
児童扶養手当・児童育成手当の申請	要件がありますので詳しくはP22をご覧ください。	各総合支所子ども家庭支援課手当担当
ひとり親家庭等医療費助成の申請	要件がありますので詳しくはP23をご覧ください。	
子ども等医療費助成の申請	要件がありますので詳しくはP23をご覧ください。	
世田谷区出産費助成の申請	詳しくは、区HP（ID：1206）をご覧ください。	子ども家庭課子ども医療・手当担当
税金について	要件に該当した場合は所得控除としてのひとり親控除などがあります。	課税課課税第1～3係 ※地域によって異なります

※上記以外にも、各種保険や免許、福祉サービス等で氏や住所等の変更手続きが必要な場合があります。

※電話番号については、P40以降をご確認ください。

離婚前後の方に向けた講座・相談会

離婚を考えている方やひとり親の方、離婚後にお子さんと別居されている方を対象に実施します。※要予約

(1) 離婚前後の親支援講座

「子どもに離婚のことをどう伝えよう?」「離婚条件はどのように取り決めるの?」など、お子さんのいるご家庭が離婚を考えた時に知っておきたいことをお話しするオンライン講座です。

詳しくはこちら▶



(2) 子どものための養育費等個別相談会

養育費をはじめとする離婚に関するあらゆる悩みを抱える方のための相談会です。相談は、対面形式かオンライン形式をお選びいただけます。

詳しくはこちら▶



【問合せ先】(1)(2)子ども家庭課子ども・子育て支援担当▶ P41



ひとり親家庭の相談ができるところ

(1) 各総合支所子ども家庭支援課

各地域の子ども家庭支援課では、関係機関と連携しながら子育て家庭の支援を行っています。DV（ドメスティックバイオレンス）相談や、生活や家庭問題などの相談にも対応しています。

どこに相談すればよいかわからないときは、まずお住まいの地域を管轄する世田谷区各総合支所の子ども家庭支援課にご連絡ください。いずれも受付時間は月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時（祝・休日、年末年始を除く）です。

総合支所	所在地	最寄り駅	電話番号
世田谷	世田谷4-22-33	世田谷線 松陰神社前駅または世田谷駅	☎ 03-5432-2915 FAX 03-5432-3034
北沢	北沢2-8-18	小田急線・井の頭線 下北沢駅	☎ 03-6804-7525 FAX 03-6804-9044
玉川	等々力3-4-1	大井町線 等々力駅	☎ 03-3702-1189 FAX 03-3702-1336
砧	成城6-2-1	小田急線 成城学園前駅	☎ 03-3482-1344 FAX 03-6277-9721
烏山	南烏山6-22-14	京王線 千歳烏山駅	☎ 03-3326-6155 FAX 03-3308-3036

◆家庭相談

夫婦・親子・離婚・養育費・親権など、家庭内のさまざまな問題について、家庭相談員が相談に応じています。

相談時間

月曜日・水曜日・金曜日 原則午後1時～午後5時
（祝・休日、年末年始を除く） ※事前予約制 1回1時間程度（無料）



(2) その他の相談機関

機関名	相談内容					
	親 子 交 流 ・ 養 育 費	一 般	就 労	D V	生 活 保 護	借 金
1 養育費・親子交流相談支援センター	●					
2 東京都ひとり親家庭支援センター（はあと）	●	●				
3 東京都ひとり親家庭支援センター（はあと飯田橋）			●			
4 東京都ひとり親家庭支援センター（はあと多摩）	●	●	●			
5 世田谷区立男女共同参画センターらぶらす		●	●	●		
6 東京ウィメンズプラザ		●		●		
7 世田谷区DV相談専用ダイヤル				●		
8 東京都女性相談支援センター		●		●		
9 警察署生活安全課				●		
10 各総合支所生活支援課					●	
11 世田谷区消費生活センター						●
12 ぶらっとホーム世田谷		●	●			●

※具体的な相談内容については、各施設にお問い合わせください。

1 養育費・親子交流相談支援センター

ホームページで、「養育費の算定表」を見ることができます。

相談時間	平日（水曜日を除く） 午前10時～午後8時 水曜日 午後0時～午後10時 土曜日・祝日 午前10時～午後6時
問合せ先	☎ 03-3980-4108 または 0120-965-419 メール、チャットでも相談ができます。

詳しくはこちら▶



2 東京都ひとり親家庭支援センター（はあと）

	内容
生活相談	ひとり親家庭になるとき、なったとき、ひとり親ならではの暮らしの悩み、子育ての不安など、電話で相談に応じます。
養育費相談・離婚前後の法律相談・親子交流支援	養育費などに関する相談や離婚に伴う様々な法的問題についての相談に応じます（面接相談ができます（予約制））。また、養育費や親子交流の支援・セミナーを行っています。

3 東京都ひとり親家庭支援センター（はあと飯田橋）

	内容
就業相談・就業支援・職業紹介	仕事探しの相談や応募書類の書き方、面接のアドバイスをいたします。パソコン講習会や適職診断などのご案内もしています。

4 東京都ひとり親家庭支援センター（はあと多摩）

はあと・はあと飯田橋と同様の支援が受けられます。なお、「グループ相談会」は、はあと多摩のみで開催しています。

* はあとホームページ <https://haat.or.jp/> 求人情報、お役立ち情報のメルマガはホームページから登録できます。

詳しくはこちら▶



* LINE相談も行っています。（シングルママパパつながるライン）

友だち登録はこちら▶



5 世田谷区立男女共同参画センターらぷらす

	内容
(1) シンママカフェ	シングルマザー（プレシングルマザー）の方同士、日ごろの悩みや気持ちを共有し、課題に向けてのステップを考える場です。
(2) 女性のための悩みごと・DV相談	日々の暮らしの中のさまざまな悩み、配偶者やパートナーなどからの暴力、モラルハラスメントについて相談に応じています。
(3) 女性のための働き方サポート相談	復職、再就職、育児との両立、キャリアアップなど、女性ならではのライフステージに応じた働き方・キャリアのご相談をお受けしています。
(4) 男性相談	男性が持つ悩みについて、家庭問題や人間関係、生き方、仕事の悩みなどさまざまな相談に応じています。

※いずれも無料です。

詳しくはこちら▶



6 東京ウィメンズプラザ

	内容
(1) 一般相談	夫婦・親子の問題、生き方や職場の人間関係、セクシュアルハラスメントなど、さまざまな悩み相談をお受けします。
(2) DV専用相談	配偶者や交際相手からの暴力の相談をお受けします。
(3) LINEによるDV相談	配偶者や交際相手からの暴力被害に関する相談をLINEでお受けします。
(4) 男性のための悩み相談	夫婦関係、職場の人間関係、配偶者や交際相手からの暴力など、男性が抱えるさまざまな悩み相談をお受けします。

詳しくはこちら▶



7 世田谷区DV相談専用ダイヤル

世田谷区の職員がDV相談を受け付けます。

相談時間	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時(祝・休日、年末年始を除く)
問合せ先	☎ 0570-074740 (ナビダイヤル)

8 東京都女性相談支援センター

女性からのさまざまな相談や配偶者からの暴力、緊急の保護や自立のために支援が必要な女性の相談を受けています。

相談時間	月曜日～金曜日 午前9時～午後9時(土日、祝・休日、年末年始は午前9時～午後5時)
問合せ先	☎ 03-5261-3110
LINE相談	平日 午後2時～8時(年末年始を除く)「女性は一とふるLINE@東京」

9 警察署生活安全課

相談時間	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(祝・休日、年末年始を除く) ※事件発生時110番	
問合せ先	世田谷	☎ 03-3418-0110
	北沢	☎ 03-3324-0110
	玉川	☎ 03-3705-0110
	成城	☎ 03-3482-0110

緊急の場合
警察(事件発生時/24時間体制) 110番

10 各総合支所生活支援課

病気・失業などのさまざまな理由で生活に困窮し、生活保護などの支援を受けたい場合の相談に応じています。

相談時間	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時（祝・休日、年末年始を除く）		
問合せ先	世田谷	☎ 03-5432-2846	FAX 03-5432-3034
	北沢	☎ 03-6804-7386	FAX 03-6804-7994
	玉川	☎ 03-3702-1734	FAX 03-3702-1520
	砧	☎ 03-3482-1390	FAX 03-5490-1139
	烏山	☎ 03-3326-6112	FAX 03-3326-6169

11 世田谷区消費生活センター

クレジットやローンなどの返済のために、家計が苦しくなったり、返済が滞ったりするなどの多重債務に関して、専門家の支援を受ける前の第一歩として、解決への道筋をたてるための相談を行っています。

相談時間	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時30分 土曜日（電話のみ） 午前9時～午後3時30分（祝・休日、年末年始を除く）	
問合せ先	☎ 03-3410-6522	FAX 03-3411-6845

12 ぷらっとホーム世田谷

「生活に困っている」「就職したい」など、生活上の様々な困難に直面している方が、ご相談いただける相談窓口です。予約制となりますので、まずお電話でご相談ください。

受付時間	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時（祝・休日、年末年始を除く）	
問合せ先	☎ 03-5431-5355	FAX 03-5431-5357



13 その他の支援団体

団体名	内容	問合せ
世田谷区母子 寡婦福祉連合会 (ひまわり会)	通称「ひまわり会」、母子・父子世帯が対象です。親子で楽しみ学べる自然体験・ものづくり体験の研修会や交流会などを実施しています。	☎ 03-3866-0771 FAX 03-5835-4613 https://setagaya-himawari.webnode.jp/
公益財団法人 東京都ひとり親 家庭福祉協議会 (ひとり親Tokyo)	・東京ムーヴ(交流・各種イベント) ・企業イベントのご案内 ・全国の団体、区市のひとり親の会との連携など	☎ 03-5261-1341 FAX 03-5261-1343 https://www.tobokyou.net/
NPO法人 しんぐるまざあ ず・ふぉーむ	・無料電話相談、メール相談 ・キャリア支援 ・シンママのためのママカフェ ・離婚前後の親支援講座 ・ライフプランセミナー など	☎ 03-3263-1519(事務局) ☎ 050-3196-1114(電話相談) (火・木曜日 午後4時～9時) https://www.single-mama.com/
NPO法人 しんふぁ支援協会	・親子イベント日本最大級 ・しんふぁ米支援 ・シングルファミリーの自立支援 など	☎ 090-1169-0698 https://sinfa.jp LINE ID:@sinfa
一般社団法人 りむすび	・別居離婚後の子育て無料オンライン相談会 ・離婚協議(ADR)や親子交流(面会交流)支援 ・共同養育の情報発信	☎ 050-3442-5797 https://www.rimusubi.com/
全国父子家庭支援 ネットワーク	・電話相談、LINE相談(生きづらさや障害や働き方、子育て相談受付) ・ZOOM等を活用したWEBミーティング	☎080-3197-0692 (午後8時～12時対応可) LINE ID:hibipa(24時間問合せ可能)

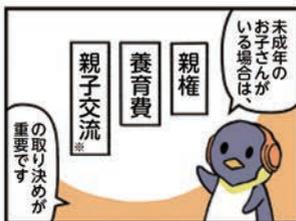


離婚のときを知っておきたい大切なこと

リコンの時に大切なこと



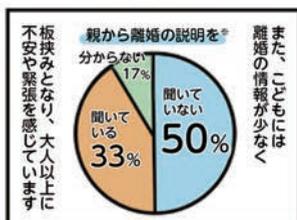
子ども目線で取り決めよう



*面会交流と呼ばれることもあります。



子どもは不安に思っている



*日本加除出版による2000名を対象としたアンケート調査より



お子さんの気持ちや将来の養育など、
あなたの離婚後の生活に必要なことについて知っておきませんか？

別れてからも親子



話し合うことの難しさ



話し合うには「こ」が一番難しいです。よね

取り決めをしないのはなぜですか？

1位	養育費	親子交流
2位	相手と関わりたくない	決めなくても交流できる
3位	交渉がわずらわしい	子どものためにならないと思う
	相手にお金がないと思った	

(監護親・非監護親の総計)

※法務省による協議離婚制度に関する実態調査より



詳しくはこちら▶



まずは周囲に相談を

