

本冊子
限定

弁護士の生の声をお届け!

離婚に必要な情報を
別冊にまとめました

弁護士が教える

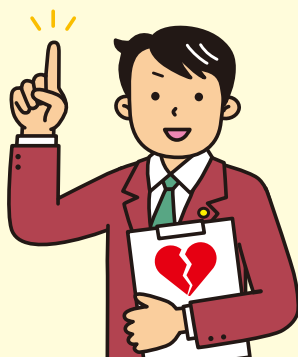
パーフェクト

離婚

ガイドブック

こんな方にオススメしています!

- ▶ ネットで調べても離婚のことがよくわからない
- ▶ 弁護士から見た離婚の実態を知りたい
- ▶ 離婚に弁護士は本当に必要か知りたい



離婚でお悩みの方は まずは一読ください

もくじ

- 1 ——— ご挨拶
- 2 ——— 主な離婚理由
- 3 ——— 法定離婚原因
- 4-5 ——— 離婚の種類と手続
- 6 ——— 離婚するときに決めておくべきこと
- 7 ——— 「私に弁護士は必要!？」フローチャート
- 8 ——— 婚姻費用
- 9 ——— 慰謝料
- 10 ——— 財産分与
- 11 ——— 親権と面会交流
- 12 ——— 養育費
- 13 ——— 弁護士費用
- 14-17 ——— 弁護士インタビュー
- 18 ——— 初回の相談予約からご依頼までの流れ
- 19 ——— ご依頼から解決までの流れ
- 20-21 ——— 離婚準備チェックシート
- 22 ——— 不倫慰謝料を請求した方へ
- 23 ——— アディーレ information

ご挨拶

本冊子を開いてくださり、どうもありがとうございます。

厚生労働省によると、令和2年には19万3,253組の夫婦が離婚をしています（令和4年度 離婚に関する統計の概況）。以前と比較すると、個人差はありますが、離婚に対する抵抗感は小さくなっているように思われます。

それでも、離婚は人生の大きな転機の一つであり、「結婚よりもエネルギーが必要」といわれることもあるほどです。そのため、離婚について漠然とした不安を感じていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。

もっとも、その漠然とした不安は、「どのような手続が必要なのか」、「何を決めなければいけないのか」、「離婚後の生活は大丈夫なのか」、「弁護士に相談すべきなのか」など、離婚について具体的にイメージできていないことが原因になっているのかもしれません。そして、その不安が、「新たな人生を歩みたい」と思っているあなたをためらわせている場合もあるでしょう。

一方で、一時の感情に任せて離婚届を提出してしまい、あとになって「こんなはずでは…」と思っても手遅れです。

婚姻費用や離婚慰謝料、財産分与、子どもの親権や養育費など、離婚のお悩みは尽きませんよね。

そこで本冊子では、離婚のために必要な基礎知識や法律、決めておくべきことについて、わかりやすくご紹介します。

後悔しない離婚への第一歩となれば幸いです。

主な離婚理由

▶ 離婚理由のランキング(1位～5位まで)をご紹介します。「不詳」は除きます。

妻の離婚理由

1 位

性格が合わない



2 位

生活費を渡さない

3 位

精神的に虐待する

4 位

暴力を振るう

5 位

異性関係

夫の離婚理由

1 位

性格が合わない



2 位

精神的に虐待する

3 位

異性関係

4 位

家族親族と折り合いが悪い

5 位

浪費する

※令和2年度司法統計より

法定離婚原因

▶▶▶ 裁判で離婚する場合に必要な理由

相手が話し合いで離婚に合意してくれない場合、裁判手続で離婚することになります。

この場合、次の理由に限り、離婚できます。



- ▶▶▶ 浮気・不倫（不貞行為）
- ▶▶▶ 悪意の遺棄
- ▶▶▶ 3年以上の生死不明
- ▶▶▶ 配偶者が強度の精神病にかかり、回復の見込みがないこと
- ▶▶▶ その他婚姻を継続し難い重大な事由



あなたに破綻の原因があっても離婚できる場合がある！

浮気をした妻が夫に離婚の請求をする場合など、夫婦仲の破綻の原因が離婚を請求する側にある場合、原則として離婚は認められません。しかし、次の事情を総合的に考慮して、夫婦仲の破綻に原因のある配偶者からの離婚請求が認められる場合があります。

- ▶▶▶ 別居期間が長い
- ▶▶▶ 親から独立して生計を営むことができない子どもがいらない
- ▶▶▶ 離婚しても他方の配偶者が精神的、社会的、経済的に苛酷な状態にならない
- ▶▶▶ 離婚を認めても著しく社会正義に反するといえるような特段の事情がない

また、夫と妻の双方に夫婦仲の破綻の原因があり、夫婦仲が破綻している場合には、離婚請求は認められます。



離婚の種類と手続

▶ 離婚には、協議離婚、調停離婚、審判離婚、裁判離婚の4種類があります。

夫婦間で協議

× 不
合
意

○ 合
意

協議
離婚

夫婦が話し合いをし、離婚する旨の合意が成立すれば、あとは離婚届を市区町村に提出するだけで離婚が成立します。

離婚の大半は、この協議離婚です。

協議離婚は、以下のような流れで進みます。

- ① 夫婦間で離婚をするかどうかや、離婚の条件を話し合う
- ② 夫婦間で合意に至れば、公正証書を作成する
- ③ 離婚届を提出する

調停の申立て

× 調
停
不
成
立

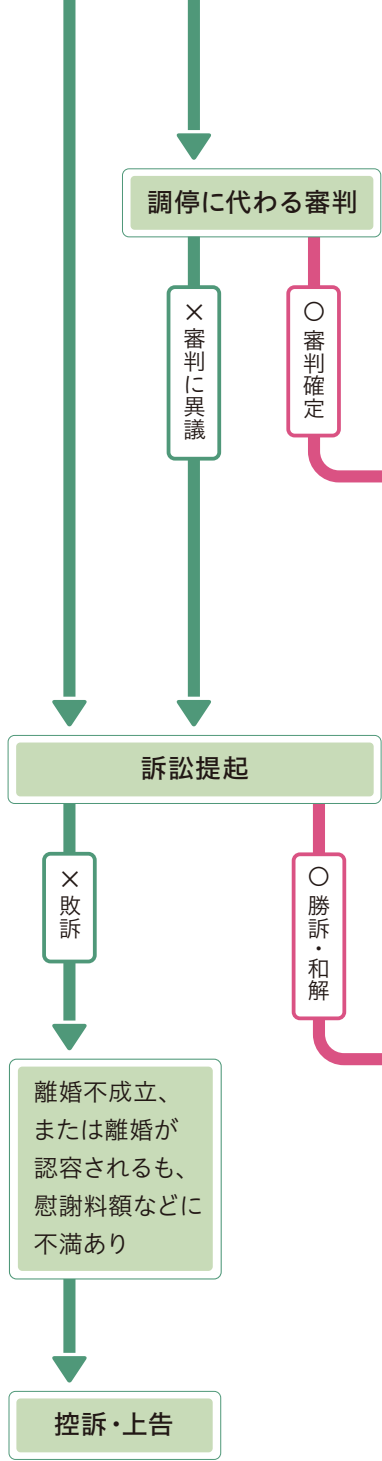
× 調
停
不
成
立

○ 調
停
成
立

調停
離婚

夫婦間で話し合いをしたものの離婚について合意できない、または相手が話し合いに応じない場合には、調停による離婚を目指すことになります。調停委員（男女1名ずつの場合が多い）と呼ばれる人が中心となって夫婦双方の話を聞き、離婚合意できるかどうかや、財産分与等の離婚の条件についてそれぞれの意見の調整を行ってくれます。

事案によるため一概にはいえませんが、申立てから終了まで（調停の不成立による終了も含む）、3か月～半年ほどかかることが多く、なかには1年以上かかるケースもあります。



審判離婚

調停離婚が成立しなかった場合に、家庭裁判所が調停に代わる審判を下すことにより離婚が成立する場合があります。離婚には双方が合意しているものの、条件面でわずかな意見の対立がある場合などに利用されることがあります。

審判離婚は、審判の告知を受けてから2週間以内に当事者が異議を申し立てれば、審判の効力がなくなってしまうこともあり、この手続を利用することは極めてまれです。

裁判離婚

調停離婚が成立しなかった場合、訴訟提起をする、つまり裁判で離婚や慰謝料等を請求することとなります。裁判離婚をする場合には、原則として事前に調停手続を経ている必要があります。また、民法が定めている離婚理由が必要です。

事案によるため一概にはいえませんが、1年～2年ほどかかることを覚悟しておいたほうがいいでしょう。ただし、第一審で勝訴したとしても、相手方が控訴・上告して争えば、さらに長引くことになります。

離婚するときを決めておくべきこと

▶ 離婚時に決めておくべきことは、大きく6つあります

1 慰謝料

夫婦のうち、離婚原因を作った者が、他方の配偶者に対して、離婚に伴う精神的損害を賠償するために支払う金銭です。婚姻期間の長短、離婚原因の悪質性次第ですが、相場は100～300万円です。

¥ ?



3 親権

夫婦の間に未成年の子がいる場合、父母のどちらかを親権者（財産管理兼監護養育者）として指定します。親権者を指定しなければ離婚はできません。なお、離婚後に親権者を変更することもあります。

5 養育費

扶養義務に基づき、非監護親（子どもと離れて暮らす親）から監護親に対して支払う金銭です。なお、一度養育費を決定しても、親の収入や扶養家族の増減等の事情変更があれば原則として養育費の変更は可能です。また、子どもの私学や大学進学に伴う学費負担について、別途話し合うと定めることもできます。

2 財産分与

婚姻期間中に夫婦が協力して形成した財産（婚姻生活のために負った債務を含む）を、離婚にあたって清算する制度です。夫名義・妻名義に分けてリストアップした各財産について評価をし、それぞれの合計金額にアンパランスがあれば、現金で調整します。もっとも、夫婦の話し合いにより、たとえば、学資保険については財産分与の対象とせず、親権者が取得することとしたり、夫名義の自宅と住宅ローン^①を妻名義に変えたりすることもあります。

4 子どもとの面会交流

子どもの健全な成長という観点から、子どもが非監護親と交流する制度です。通常、面会交流の回数は月に1回ですが、父母の話し合いにより、月に2～4回の面会交流や、宿泊、学校行事への参加、祖母方への帰省を含む面会交流を定めることもあります。

6 年金分割

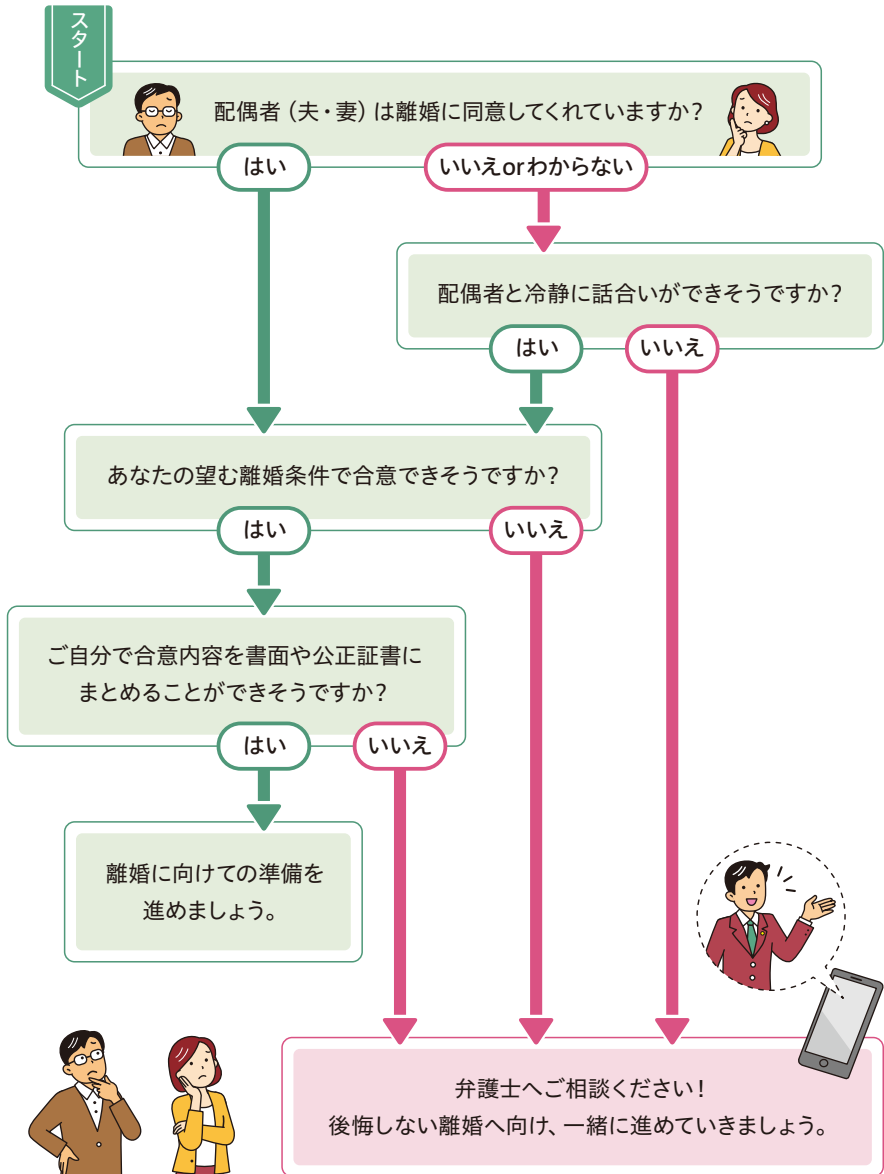
厚生年金及び共済年金につき、婚姻期間中の保険料の支払額が元夫婦間で平等になるように保険料支払い記録を付け替える制度です。



親権者の指定を除き、離婚時に上記の項目を決定しなくても、離婚は可能です。しかし、財産分与や年金分割には分割請求期間（離婚後2年）、慰謝料には消滅時効（離婚後3年）がありますし、養育費は原則として離婚時にさかのぼって請求することができません。また、面会交流は、子どもと面会したいと思ったときには子どもの心が離れてしまって、面会が困難な状況になることもあります。そのため、上記の項目をすべて離婚時に決めておくことが理想です。

「私に弁護士は必要!？」フローチャート

▶ 「はい」「いいえ」で答えるだけで、弁護士に相談すべきかわかります!



婚姻費用

▶ 婚姻費用とは

婚姻費用とは、**家族（夫婦と未成熟の子ども）が、収入や財産、社会的地位に応じて、通常の社会生活を維持するために必要な生活費のこと**です。具体的には、**居住費や食費、医療費、子どもの学費などが含まれます。**

法律上、婚姻費用は、夫婦がその負担能力（収入の大小など）に応じて、分担する義務を負っています。この義務は、法律上の夫婦である限り、別居していてもなくなることはありません。

そのため、未成熟の子どもがいないケースでは、妻に比べて収入の高い夫が別居中の生活費を支払ってくれない場合に、婚姻費用分担請求をすることができます。

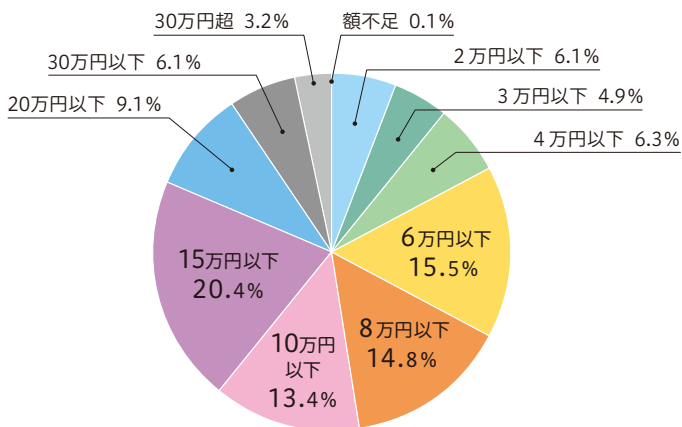
また、未成熟の子どもがいる場合で妻が子どもを育てているケースでは、夫の収入が妻と同程度であっても婚姻費用分担請求ができますし、夫の収入の方が妻よりも低くても、婚姻費用分担請求できる場合もあります。

ご自身で
check!



¥ 夫が支払う婚姻費用ってどのくらい？

夫が支払う金額（月額）



※上記のグラフは『令和3年 司法統計年報（家事編） 第26表 婚姻関係事件のうち認容・調停成立の内容が「婚姻継続」で婚姻費用・生活費支払の取決め有りの件数』に基づき、当事務所が独自に作成したものです。
※子どもの数は、母が監護権者となった未成年の子どもの数を指します。
※%=小数点第二位以下四捨五入。

慰謝料

▶ 離婚の慰謝料とは

離婚における慰謝料とは、離婚によって被る精神的苦痛に対して支払われるお金のことです。慰謝料は、離婚の際に必ず支払われるものではありません。離婚に至る原因を作った有責配偶者に対して、精神的苦痛を被った他方の配偶者が慰謝料を請求できるのです。しかし、離婚理由として多い「性格の不一致」や「価値観の相違」など、どちらかが一方的に悪いわけではない場合は、慰謝料が請求できない可能性があるため注意が必要です。

▶ 離婚の慰謝料の相場

裁判上の慰謝料の相場は、100万円～300万円くらいに落ち着くことが多いです。もっとも、具体的な事情によっては50万円程度と認定されるケースや、300万円以上と認定されるケースもあります。

慰謝料の金額は「離婚に至った原因行為の内容」、「結婚の期間の長さ」、「精神的苦痛の程度」など、さまざまな事情を総合的に考慮して決定されます。たとえば、離婚に至った原因行為が悪質であったり、結婚している期間が長かったりすると、慰謝料が高額になる傾向があります。

そのため、どんな事情があったのか、第三者である裁判所に理解してもらえるような主張・立証が重要です。単純に、「つらかった」と主張するだけでは説得力に乏しいため、証拠が必要となります。たとえば、精神的苦痛からうつ病などになってしまった場合には、「診断書」などの証拠が有用です。

しかし、裁判所に理解してもらうための主張は難しく、そもそものような証拠を集めればよいのかわからない場合もあるでしょう。

弁護士であれば、裁判所に事情を理解してもらえるよう有用な証拠を提出し、説得的な主張ができます。慰謝料の算定で損をしないためにも、弁護士へのご相談をおすすめします。



財産分与

▶ 財産分与とは

財産分与とは、婚姻生活中に夫婦で協力して築き上げた財産を、離婚の際にそれぞれの貢献度に応じて分配することをいいます。法律上、離婚の際には、相手方に対し財産の分与を請求することができる（民法第768条1項）と定められています。

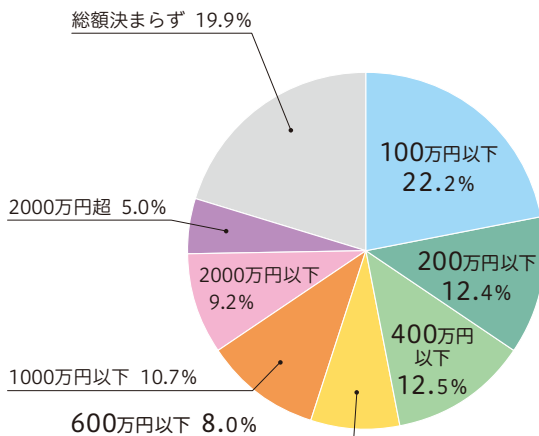
離婚を急いでしまうと、夫婦の財産について細かい取決めをせずに、もらえるはずの財産をもらわないまま別れることになりがちです。しかし、法律上認められている権利ですので、しっかり取決めをすることが重要です。



¥ 皆、慰謝料・財産分与をいくらもらっているの？

実際に、慰謝料・財産分与の金額がどのくらいになるのかは、下記のグラフを参照してください。ただし、さまざまな個別の事情を考慮した結果になりますので、ご自身が請求できる費用についてはご相談ください。

財産分与・慰謝料

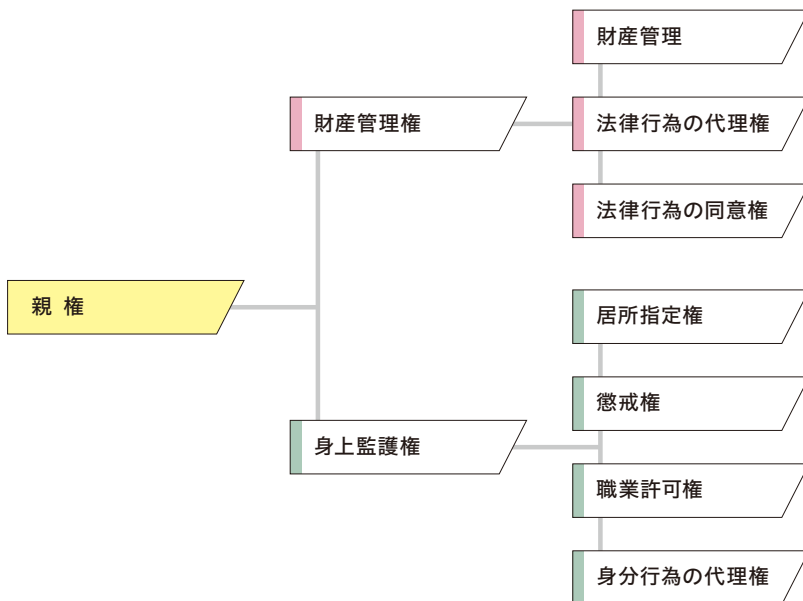


※上記のグラフは『令和3年 司法統計年報（家事編） 第27表「離婚」の調停成立又は調停に代わる審判事件数』に基づき、当事務所が独自に作成したものです。
※%=小数点第二位以下四捨五入。

親権と面会交流

▶ 親権とは

親権とは、未成年者の子どもを監護・養育し、その財産を管理し、その子どもの代理人として法律行為をする権利や義務のことをいいます。法律上定められている具体的な親権の内容には、次のようなものがあります。



※民法改正のため、2022年4月1日より、成人（成年）年齢は20歳から18歳に引き下げられました。

▶ 面会交流の決め方について

最初は、当事者（代理人）同士の話し合いによって、面会交流の可否やその方法、回数、日時、場所について協議します。

そして、当事者間の話し合いによる解決が難しい場合には、裁判所が関与し、解決を検討することになります。具体的には、非監護親が監護親の住所地を管轄する家庭裁判所に、子どもの監護に関する処分（面会交流）の調停を申し立てます。

そして、調停でもまとまらなかった場合には、審判に移行し、裁判官に面会交流の内容を判断してもらうことになります。

養育費

▶ 養育費を決める具体的な計算方法

① 義務者（支払う側）、権利者（もらう側）の基礎収入を認定する

※総収入から、所得税等の公租公課、職業費、住居費、医療費等の特別経費を差し引いた金額

② 義務者、権利者、子どものそれぞれの最低生活費を認定する

※たとえば、生活保護の水準

③ 義務者と権利者の負担能力の有無を確認する

※義務者の基礎収入が、②で算出された最低生活費を下回っていれば、負担能力はない

④ 子どもに充てられるべき生活費を認定する

※子どもと義務者が同居していたと仮定し、義務者の基礎収入を、義務者と子どもの基礎収入の割合で案分する

⑤ 義務者の負担分を認定する

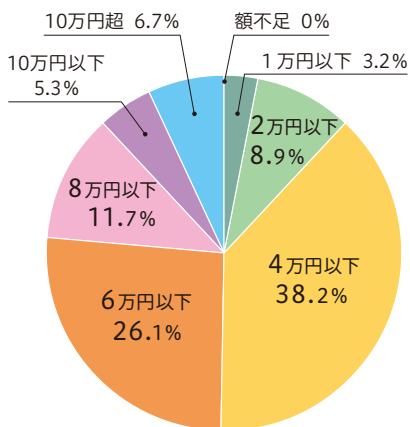
※子どもの生活費を、義務者と権利者双方の基礎収入で案分する

ご自身で
check!

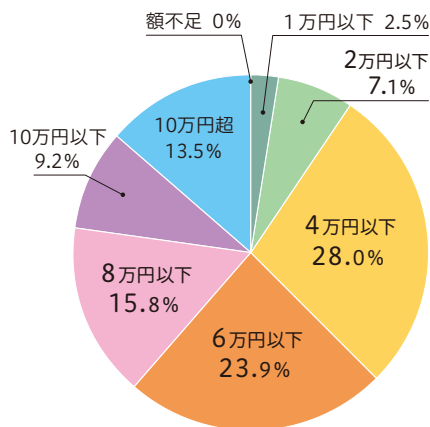


¥ 養育費をどのくらいもらっているの？

子どもの数が1人の場合



子どもの数が2人の場合



※上記のグラフは『令和3年 司法統計年報（家事編） 第25表 「離婚」の調停成立又は調停に代わる審判事件のうち母を監護者と定めた未成年の子有りの件数』のうち、養育費が月払いされる場合のデータに基づき、当事務所が独自に作成したものです。
※子どもの数は、母が監護権者となった未成年の子どもの数を指します。
※％＝小数点第二位以下四捨五入。

離婚事件に関する「損はさせない保証」とは？

「損はさせない保証」とは、当事務所にご依頼いただいたにもかかわらずお客さまに何のメリットもなかった場合、弁護士費用をいただかないという費用面の保証制度です。

一般的に、弁護士費用は決して安いものではありません。そのため、「弁護士に頼まずに自分で解決しよう」と思われる方も多いです。

しかし法的な問題は、弁護士に依頼したほうが得られる利益が多く、心身の負担も軽減されます。

だからこそ、費用面での保証制度をご用意することで「弁護士への依頼」に対するハードルを下げ、一人でも多くの方に気軽に頼っていただきたいと考えています。

離婚問題自体の解決ができなかった場合



「損はさせない保証」適用

お支払いいただいた

基本費用、事務手数料を返金いたします

上記の場合、報酬や期日等手数料、実費については、請求いたしませんので、ご安心ください。なお、離婚問題自体が解決しなかった場合でも、離婚問題に付随するその他の委任目的で成果が得られたときには、事務手数料のほか、成果に応じて基本費用、報酬、期日等手数料、実費をいただきます。

※委任事務を終了するまでは契約を解除できます。この場合には、例外として成果がない場合にも解除までの費用として事案の進行状況に応じた弁護士費用をお支払いいただきます。
※「離婚問題自体の解決ができなかった場合」の内容は、立場により異なります。

離婚を希望、または許容されるお客さま

このときの「離婚問題自体の解決ができなかった場合」とは、「離婚が成立しなかった場合」を指します。ただし、受任後にお客さまの意思で夫婦関係の継続を選択された場合には、これにあたりませんのでご注意ください。

離婚請求を拒否したいお客さま

このときの「離婚問題自体の解決ができなかった場合」とは、「相手方の離婚請求が、裁判上認容された場合」を指します。ただし、受任後にお客さまの意思で離婚に応じることを選択された場合には、これにあたりませんのでご注意ください。

詳しい費用はこちら



弁護士インタビュー

▶ 家事事件部・林弁護士に聞く、近年の離婚事情

離婚を考えたとき、 多くの方が直面する「悩み」

昨今、離婚する夫婦が増えていると聞きます。離婚に対する考え方が変わってきているのでしょうか？

林▶離婚は「してはいけないこと」、「周りに知られたくないこと」というイメージが強かったのですが、今は昔に比べるとネガティブに捉える方が

減ってきたように感じます。

人生において健康でいられる時間が限られているなかで、「我慢して嫌いな配偶者と過ごすより、早く離婚して新しい生活をスタートさせたい」とポ

ジティブに考える方も少なくありません。特に女性は、妊娠や出産の年齢を考えて、早く離婚を決断される場合もあるのかもしれませんがね。

ご自身のライフプランを考えたうえで、 ポジティブな決断ということですね。

林▶そうですね。とはいえ、離婚したくてもさまざまな事情からなかなか踏み切れないという方も依然として多いです。

たとえば、「お子さまのこと」が大きな障壁となるケースはよくあります。

「子どものために離婚しない」 というのは最善なのか

離婚は少なからず子どもにも影響しますよね。やはり、子どものためには離婚しないほうがいいのでしょうか？

林▶必ずしもそうとは限りません。

無理して結婚生活を続けたとしても、たとえばお子さまの前で激しい夫婦げんかが絶えないような状況であれば、お子さまのためにはなりませんよね。

また、離婚せず別居する場合も、配偶者が不定期にお子さまに会いに来てしまうことがあります。しかしそうなると、せっかくお子さまが別居生活に慣れて落ち着いてきたのに、寂しさがぶり返し夜も眠れなくなってしまうということにもなりかねません。

小さなお子さまであれば、なおさらです。

それなら、面会交流のルールを明確に取り決めたくて離婚をしたほうが、お子さまにとっては生活の予測がつきやすくなります。

「この日にはお父さん（お母さん）に会える」という安心感が、情緒の安定につながるケースも少なくありません。

かえてお子さまによくない影響を与えることもあるのですね。ほかにも離婚の障壁となりやすい問題はありますか？

林▶「お金」に関するご不安を伺うことも多いです。「養育費を支払ってもらえるのか」、「自分



一人の収入でやっていけるか」などと考えると、最後の一步が踏み切れないという方はよくいらっしやいます。

特に、結婚して専業主婦になった方であれば、再就職やお子さまの預け先についても考えなければなりませんね。

そうした経済的な不安を抱える方には、どのようなアドバイスをしていますか？

林 ▶ まず、離婚に先立って別居した場合には、配偶者に対して夫婦双方の収入やお子さんの人数・年齢などに応じた生活費（婚姻費用といえます）をきちんと請求するのが基本です。

婚姻費用は、請求した時点から支払義務が生じます。別居して何カ月も経ってから請求しても、原則として請求するまでの婚姻費用を支払ってもらうことはできません。

そのため、別居したらすぐに配偶者に対して婚姻費用を請求し、当面の生活費に困らないようにすることが大切です。

また、別居してお子さまと一緒に暮らす場合は、離婚前でも、弁護士に依頼して配偶者と離婚協議や離婚調停をしていることを示せば、児童手当の振込先をお子さまと暮らす親の口座に変更することを認めてくれる自治体もあります(※)。

実際に離婚する際も、請求できるものはきちんと請求することが大切です。

たとえば、夫婦の財産があれば財産分与、お子さんがいれば適正な金額の養育費、配偶者に不倫などの不法行為があれば離婚慰謝料を請

\\ アディーレは、あなたの味方です //



弁護士 林 頼信
出身：東京都
血液型：O型

求することが考えられます。

そのうえで、取り決めた内容を離婚協議書や公正証書にしておけば、経済的なご不安もかなり小さくなるのではないのでしょうか。

※各市区町村によって取扱いが異なるため、詳しくは役所・役場にお問い合わせください。

自分だけで離婚を進める際の 思わぬ落とし穴

具体的なアドバイスをもらえると、見通しを立てやすいですね。ただ、弁護士への相談をためらう方も多いと聞きます。

林 ▶ そうですね。相談者の方のなかにも、「まずは自分でやってみる」とお考えの方は多いです。極端な言い方をすれば、役所に離婚届を提出すれば、離婚できてしまいますからね。

ですが、実際に離婚をするとなると、取り決めなければならないことが多岐にわたります。

そのため、気付かないうちに不利な内容で離婚してしまうリスクも大きいです。

具体的には、どのように不利になってしま
うのでしょうか？

林▶たとえば、離婚の際に養育費について口約
束で取り決めたものの、離婚後に養育費がま
たく支払われないケースは少なくありません。
そもそも、取り決めた養育費の月額が適正な金
額ではないケースもあります。

また、財産分与についていえば、相続や贈与で
取得したものでない限り、婚姻後に築き上げた
財産的な価値がある
ものは財産分与の対
象財産になります。
しかし、ご自身だけ
で対応しようとする
と、本来は受け取れ
たはずの財産を分与
の対象に含めておら



弁護士 林 頼信
趣味:ドライブ、音楽鑑賞
好きな食べ物:お寿司、牛丼、カレー
特技:卓球

ず、損をしてしまうこともあるんです。

きちんと取り決めたつもりが、法的には
不十分な可能性もあるんですね。

林▶それに、問題はそれだけではありません。
きちんと取決めをせずに離婚してしまうと、**離
婚後にトラブルが再燃するリスク**もあります。
たとえば、財産分与は離婚後2年、慰謝料は離
婚後3年の間は、あとから請求されるおそれも
あるんです。弁護士が介入すれば、清算条項が
入った離婚協議書や公正証書などを作ること
もできますが、ご自身だけで離婚後のトラブル
まで考えるのは難しいと思います。

弁護士へ相談するのであれば、どのタイ
ミングがベストですか？

林▶できるだけ早い段階でご相談いただくのが
よいと思います。「自分でやってダメなら弁護士
に依頼しよう」という方もいらっしゃるかもしれ
ませんが、**離婚は「最初が肝心」**です。

一度不用意な発言や約束をしてしまうと、あと
から覆すことは難しくなります。

また、離婚の手続は交渉から始まり、離婚調
停、離婚裁判という流れで進みますが、話がこ
じれてからだと、裁判に発展し長引く可能性が
高まります。

反対に話がこじれる前であれば、交渉や調停
の段階で早期に解決できる可能性が高いです。

最初から弁護士に相談したほうが、スムー
ズに離婚できる可能性が高まると。

林▶はい。結果的に早期解決に繋がると思いま
す。もしかすると、そもそも「弁護士に相談する」と
いう選択肢がない方も多いのかもしれませんが。
ですが、離婚には法的知識や交渉ノウハウ、適切
な調停・裁判の対応が必要ですから、ぜひ気軽
に弁護士を頼ってほしいですね。

信頼できる弁護士を見つけるには

相談する弁護士を選ぶときのポイントは
ありますか？

林▶まずは**離婚事件をメインに、あるいは多く**



最初から弁護士にご相談いただくのが、解決への近道です。

取り扱っている弁護士や法律事務所を選ぶのがよいと思います。

専門が分かれているお医者さんと同じで、弁護士もすべての法律問題に対処できるわけではないためです。

また、原則として対面でのやり取りが必要になると、お仕事や家事・育児でご多忙の方には、相談や依頼後の打ち合わせの際のスケジュール調整が難しくなることも考えられます。

ですので、電話での相談や、依頼後のやり取りを電話やメールでできるかどうか、あらかじめ確認しておくことも大切です。

そのうえでご自身に合った弁護士を選べば、ご負担も小さくなるのではないのでしょうか。

離婚は精神的な負担も大きい問題ですが、林先生が依頼者の方と向き合ううえで大切にしていることはありますか？

林▶依頼者の方の気持ちをしっかりと受け止めるよう心がけています。

弁護士として離婚問題を扱ううえでは、ほかの

分野以上に依頼者の方1人1人に寄り添って、柔軟に対応できることが重要だと感じますね。

本冊子をご覧になっている方へ

最後に、本冊子をご覧になっている方へメッセージをお願いいたします。

林▶本冊子をお読みいただき、ありがとうございます。

皆さまの多くは、これまで弁護士とかかわったことがなく、「相談のハードルが高い」と感じているかもしれません。

また、離婚協議の相手は身近な配偶者だからこそ、そもそも「弁護士に相談する」という発想がなかった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

しかし、「知らない」と損してしまう離婚の知識は意外と多いものです。

急いで離婚したいために条件をきちんと取り決めずに、後悔してしまうケースも少なくありません。

だからこそ、**まずは気軽に弁護士を頼っていただきたいと思っています。**

弁護士に相談し、1つか2つ離婚に関する情報を持って帰っていただくだけでも、離婚までの道のりが見えてくるはずですよ。

アディーレでは、電話でのご相談を承っておりますので、ぜひお気軽にご相談ください。

※内容および弁護士の所属・肩書は2025年9月時点のものです。

初回の相談予約からご依頼までの流れ

▶ ご依頼までの4STEP

STEP.1 相談のご予約



フリーコール0120-783-184へご連絡ください。
朝9時～夜10時まで、土日祝日もお電話を受け付けておりますので、いつでも遠慮なくお問合せください。
※Webお問合せフォームからのご連絡は24時間受け付けております。



STEP.2 状況のヒアリング・ご相談日時の決定



現在のご状況や相談内容などについて事務員がお伺いし、弁護士との相談日時を決定させていただきます。

（あらかじめ、ご相談に至るまでの経緯を時系列でまとめておいていただくと、弁護士とのご相談をスムーズに進めることができます！



STEP.3 当事務所からのご連絡およびご相談・ご提案



ご相談当日は、事前にヒアリングさせていただいた情報をもとに、弁護士が現在の夫婦関係やお客さまの主張・相手方（配偶者）の主張などについて詳しくお伺いします。お伺いした情報をもとに、弁護士から今後の見通しやリスクの十分な説明を行い、お客さまにとって最善の解決方法を提案いたします。ご不明な点やご要望がございましたら、お気軽にお申し付けください。



STEP.4 ご依頼・ご契約（受任）



当事務所にご依頼いただく場合には、契約の手続に入ります。契約内容の説明後、契約書の送付をさせていただきます。

ご依頼から解決までの流れ

▶ 解決までの4STEP

STEP.1 ヒアリング・資料収集



お客様の離婚・その他条件に関するご主張や、お客様が把握されている相手方（配偶者）の主張、ご夫婦の財産状況などをヒアリングし、今後必要になる資料の説明と、資料送付のご案内をさせていただきます。

資料の取得方法などもご説明いたしますのでご安心ください。



STEP.2 弁護士との打ち合わせ



ヒアリング結果や送付いただいた資料をもとに、弁護士が打ち合わせを行います。

打ち合わせでは、お客様からのご質問への回答や、ご心配事に対する説明、お客様の主張内容の確認をし、お客様の意向もふまえて、今後の方針等をご説明いたします。



STEP.3 弁護士による委任内容の遂行（協議・調停・訴訟等）



当事者間での話し合いが可能なケースでは、弁護士がお客様の代理人として、相手方（配偶者）と協議し、合意に至った場合に公正証書などを作成します。

協議で合意に至らなかった場合、調停・訴訟などの手続きに移りますが、複雑な裁判手続は弁護士が対応いたします。また、お客様にご協力いただく場合には、手続の内容を詳細にご説明いたしますのでご安心ください。



STEP.4 解決



協議や裁判所における解決で事件終了です。

事件が終了したら、弁護士費用の清算となるため、経理担当から費用に関するご案内をさせていただきます。

離婚準備チェックシート

▶ 「離婚したほうがいいのか…」と迷われている方向け

- 配偶者との性格や価値観の不一致、配偶者からの加害行為がある
- 配偶者と一緒に生活することに苦痛を感じる
- 配偶者が生活費を渡してくれない
- 夫婦の会話がなく冷めきっていて、配偶者との未来や老後が想像できない

▶ 「離婚したいけど不安」となかなか踏み切れない方向け

- 親身に相談に乗ってくれる家族がいて、離婚に肯定的である
- 周りに頼りになる離婚経験者がいる
- 離婚後は就業等で一定の収入が見込める（就職する予定である）
- 健康面に不安がなく、1人でも生活できる精神的余裕がある
- 将来、どんな暮らしをしたいのか明確なビジョンがある
- 「いつかは再婚して新しい人生を送りたい」という気持ちがある
- 離婚しても後悔はない

チェックが多いほど、離婚に踏み切る勇気になります！



離婚は人生の大きな決断です。

まずは、配偶者と離婚したい・離れたと感じる理由を書き出してみてください。そのうえで離婚をご決断される場合、準備することがたくさんあります。お一人で解決することが難しい場合には、ぜひ当事務所をご利用ください。少しでも、皆さまのお役に立てれば幸いです。

▶ 離婚を決意された方向け

- 役所に離婚届をもらいに行く（ダウンロード版あり）
- 別居する場合、その間の生活費を請求する（支払わない場合には調停申立ても検討する）
- 配偶者に加害行為や、その他有責事由がある場合、慰謝料を請求する
- 財産分与について話し合う（以下★代表例）
- ★預貯金：婚姻以降の夫婦の預貯金の分配（個人に贈与・相続されたものは除外）
- ★不動産：ローン残高の確認・査定による価値の算出
※売却か継続居住かで手順などが異なります。
- ★自家用車など高額動産：査定による価値の算出
※売却か継続使用かで手順などが異なります。
- ★ペット：飼い主の決定やその後の生活（飼育）環境の整備
- 年金分割のために必要な情報を年金事務所に請求する
- 子どもの親権・養育費・面会交流の詳細について話し合う
- 話し合った内容を公証役場で公正証書にまとめる（公証役場は平日営業）
- 離婚後に名義変更が必要なものをまとめる（健康保険・運転免許証・銀行カードなど）
- 離婚後の生活の準備をする（住居の確保や家計収支の計画など）

一度取り決めてしまったことを、あとで変更するのは困難です。把握している情報から不足はないか、確認しながら進めましょう。



▶ 離婚が成立した方向け

- 離婚後の名義変更をする（健康保険・運転免許証・銀行カードなど）
- 職場や学校へ報告する

▶ 違約金請求等

「慰謝料を支払ってもらい、配偶者と不倫相手との関係はもう終わったと思っていたのに、いまだに連絡を取り合っている証拠を発見した!」

そんなとき、慰謝料請求の合意書のなかで連絡や接触をしない旨の誓約条項を取り決めていれば、接触した証拠をもとに誓約条項で取り決めた違約金を請求できることがあります。

▶ 違約金請求をするための手続と流れ

すでに慰謝料の合意書で接触しない旨の誓約条項があり、その誓約に違反したときの違約金の取決めがあれば、条項の内容の通りに相手方に違約金を請求し支払ってもらうように交渉することになります。相手が接触を否定する、支払いに応じない、連絡が取れないといったケースもありますので、状況によっては弁護士に相談することをおすすめします。

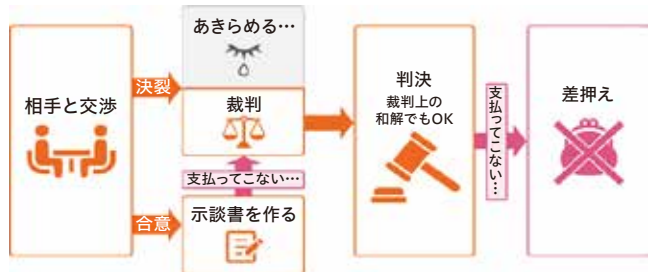
▶ 違約金請求をするタイミング

違約金請求をするタイミングは、「配偶者と不倫相手が接触した証拠が確保できたとき」です。証拠がなければ相手にごまかされてしまうおそれがありますが、証拠があっても何もせずの様子を見ていれば再度の不倫関係に発展する危険性もあります。

なお、再び不倫があった場合は、再度、不貞の慰謝料を請求することも検討できます。

▶ 不倫慰謝料の未払いにおける差押え

不倫慰謝料について、不倫相手と話し合いがまとまり(合意)、示談が成立した場合、書面として残しておくために、示談書を作成するのが一般的です。また、その書面を公正証書にしておくと、裁判などをしなくても「差押え」することができる効力が生じます。



弁護士からのメッセージ

違約金請求や強制執行手続は法的な判断が必要な裁判所を利用した手続です。「自分でできるか不安…」と感じたらお気軽に弁護士にご相談ください。



↑
不倫慰謝料の請求について詳しくはこちら

再度の法的紛争でお困りなら、アディーレにご相談ください!

アディーレ information

▶ 安心の全国対応！

アディーレ法律事務所は、国内に65拠点以上を構えており、全国各地でご相談に対応しております。お電話でのご相談予約は朝9時～夜10時・土日祝日も受付中ですので、お時間のあるときにご連絡いただけます。

※2025年11月時点。

▶ 離婚問題をトータルサポート！

離婚問題を解決するまでには、書面を作成したり、相手方と粘り強く交渉したりと面倒なことがばりです。その負担を軽減し、書類の作成から交渉まで一貫して対応できるのは、**弁護士**だけです。行政書士や司法書士は、行える業務に制限があり、たとえば行政書士は、相手方との交渉や訴訟に関与することが法令で禁止されています。一方、弁護士にはこのような業務の制限がありません。

また、**弁護士**であれば、解決後にトラブルが起きないよう、合意書に記載する内容にも気を配って交渉を進めることができますので、将来の安心にもつながります。つまり、弁護士は、離婚問題の一連の流れをすべて踏まえたうえで、依頼者の方をトータルサポートすることができるのです。

▶ 気になる法律を動画で解説！公式YouTubeチャンネル



アディーレの公式YouTubeチャンネルでは、弁護士をもっと身近に感じていただくための動画を配信中。日常のなかにある法律の疑問や、気になるニュースを“弁護士YouTuber”がわかりやすく解説しています。

離婚を考えている方へ向けた『弁護士直伝 上手なわかれ方』シリーズをはじめ、弁護士の想いや依頼者の方へのインタビューの紹介、1分で視聴できる法律解説など、さまざまな動画を続々と公開中です。

動画をご覧になりたい方はこちら



アディーレ法律事務所

- [本店所在地] 東京都豊島区東池袋3-1-1 サンシャイン60
- [拠点数] 全国65拠点以上
- [代表弁護士] 鈴木淳巳 (愛知県弁護士会所属)
- [所属弁護士数] 225名以上
- [取扱いサービス] 債務整理 (過払い金の返還請求、任意整理、民事再生、自己破産)
交通事故の被害
夫婦問題・男女トラブル
(浮気・不倫の慰謝料請求・慰謝料減額、貞操権侵害の慰謝料請求、離婚問題)
労働問題 (不当解雇、残業代請求、退職代行)
B型肝炎の給付金請求 アスベスト (石綿) 健康被害の給付金・賠償金請求
インターネット権利侵害 遺言・遺産相続 など
- [拠点一覧]
- 北海道 …… 札幌 旭川 函館 釧路 苫小牧 帯広
- 東北 …… 青森 八戸 盛岡 仙台 郡山
- 関東 …… 池袋本店 東京立川 北千住 町田 新宿 横浜 川崎 横須賀
大宮 川越 千葉 船橋 柏 水戸 宇都宮 高崎
- 中部 …… 名古屋 名古屋栄 岡崎 静岡 浜松 沼津 岐阜 津 新潟 長岡
長野 松本 金沢 富山
- 関西 …… 大阪 なんば 堺 枚方 京都 神戸 姫路 奈良 滋賀草津 和歌山
- 中国・四国 …… 広島 福山 岡山 高松 松山
- 九州・沖縄 …… 福岡 小倉 久留米 長崎 佐世保 熊本 大分 鹿児島 那覇

アディーレ法律事務所

弁護士法人Adire法律事務所 [第一東京弁護士会所属]

ゼロイチニーゼロ ナヤミ イヤヨ
 **0120-783-184**

朝9時から夜10時まで、土・日・祝も休まず受け付けております！

アディーレ 離婚 Webサイトを
ご覧になりたい
方はこちら 

<https://www.adire-rikon.jp/>

【著作権・免責について】

本書で公開している文章、商標、画像、デザインなどの一切のコンテンツの著作権は、アディーレ法律事務所に帰属します。コンテンツの使用、転用、複写、送信などあらゆる手段による無断利用は一切禁止します。また、本書で公開しているコンテンツの内容について当事務所はいかなる保証もいたしません。本書の利用によって生じた一切の損害について当事務所はいかなる責任も負いません。

【プライバシーポリシーについて】

弁護士には依頼者の秘密を守る義務があります。依頼者 (有料無料を問わず、また電話やメールによる法律相談のみを依頼した方を含みます) の氏名、住所、連絡先などの秘密は厳守いたします。相談内容については、氏名や事案が一切特定されないように一般化したうえ、当事務所のホームページ・小冊子などで相談事例としてご紹介させていただくことがあります。

※本書で解説・紹介する内容は、特記なき限り2026年4月時点のものであり、法律・弁護士費用などは今後変更になる場合があります。

弁護士を、

もっと身近な存在に。





離婚で失敗しないために。



悩んだら、まずはお電話を！



ゼロイチニーゼロ ナヤミ イヤヨ

0120-783-184