



こどもがいるご家庭へ

離婚前に考えておきたいチェックリスト

💡 離婚は大きな人生の選択です。
特にこどもがいる場合は、こどもにとって大きな環境の変化をもたらすことから、**こどもの生活と将来を守る準備**がとても重要です。
このチェックリストを使って、事前に確認しておきましょう。

✓ 親権・子育てについて

- ☐ 親権者をどうするか決めていますか 単独親権 or 共同親権
- ☐ こどもと実際に生活する人（監護者）は誰か決めていますか
- ☐ 転校・転園の必要性・手続きを検討しましたか
- ☐ 離婚についてこどもへどのように伝えますか

✓ 養育費について

- ☐ 毎月の金額を話し合いましたか
- ☐ 支払期間（成人・大学卒業まで等）を決めていますか
- ☐ 支払方法（振込など）を決めていますか
- ☐ 未払い時の対応について考えていますか

✓ 面会交流（親子の交流）について

- ☐ 面会の頻度を決めていますか
- ☐ 実施方法（直接・オンライン）を考えていますか
- ☐ 送迎方法や場所を決めていますか

✓ お金・財産について

- ☐ 預貯金の分け方を話し合いましたか
- ☐ 家や車、保険の扱いを決めていますか
- ☐ 借金（ローン含む）の整理をしましたか
- ☐ 年金分割について協議しましたか

✓ 生活の見通し

- ☐ 離婚後の住まいは決まっていますか
- ☐ 仕事や収入の見通しは立っていますか
- ☐ こどもの生活環境（学校・保育園）を維持できますか

✓ 名字・戸籍について

- ☐ 離婚後の姓（名字）を決めていますか
- ☐ こどもの姓について考えていますか

✓ 安全の確認（重要）

- ☐ 配偶者からの暴力（DV）はありませんか
- ☐ こどもへの虐待の心配はありませんか

👉 不安がある場合は、すぐに相談してください

DV の相談 ……丹波市 DV 相談支援センター TEL0795-86-8730

こどもの虐待相談……丹波市こども家庭センターおひさま TEL0795-88-5271

✓ 公的支援の確認

- ☐ 児童手当の受給者変更（こどもと生計を同じくする方）
- ☐ 児童扶養手当
- ☐ 医療費助成……健康課医療福祉係 TEL0795-82-6690

✓ 書面で残すことが大切です

- ☐ 離婚協議書を作成しましたか
- ☐ 公正証書にすることを検討しましたか

👉 口約束はトラブルのもとになります。公正証書等で取り決めに交わした場合の費用について助成制度があります。

※丹波市ホームページ「養育費確保支援事業補助金 [ページ ID1725]」をご確認ください。

○上記はあくまで一例ですので、ご自身にあわせた内容を確認しましょう。

（離婚届の提出や、金融機関などの各種名字変更など一般的な内容は省略しております。）

○離婚はゴールではなく、新しい生活のスタートです。大切なのは、**こどもにとって安心できる環境を整えること**です。

【相談窓口のご案内】

ひとりで悩まず、困ったときはご相談ください。

丹波市福祉部こども福祉課家庭児童相談係

電 話：0795-88-5287

所 在 地：丹波市氷上町石生 2059 番地 5

丹波市健康センターミルネ 2 階

受付時間：平日 9 時～16 時 30 分

