

夫に内緒の
必読保存版

子供とあなたが 不幸にならないための 絶対離婚読本

「離婚は結婚の100倍のパワーが必要!」とよく言われるが、今回経験者に話を聞くと、離婚以上に離婚後の生活の方が大変だったと口を揃えた。お金の不安、子供のメンタル面の不調、周囲からの白い目...想定していなかったことが次々と起こる。離婚しない方がよかったと、はっきり後悔を口にする人までいた。誤解なきよう最初にお伝えするが、本特集は決して離婚を推奨するものではない。むしろ、安易な離婚には警鐘を鳴らした上で、それでもなお、離婚を決めた人、迷っている人に向けて、離婚後に幸せになれるノウハウをレポートする。すべては、あなたと、あなたの子供の明日のために――



夫・山本耕史が選んだ「最切りのマンション」
堀北真希 新居に元カノ!の胸騒ぎ
 ついに始まった!
東京デイズ
ランプ&シ
Xmas1ベ
大特集

5年愛論「初めて彼とふたりで...」
 田中・山口もえ 水原希子 野村周平

セゾ
 先行誌上上映!

11月26日号 特別定価 400円

空き家列島「ツポン」待ったなしの選択
 同性パートナー「証明書」300円の重みと「これから」
 全国の嫁姑が
 ザワザワ

お坊さんの嫁「実は娘の幼稚園、クリスチャン」
 甦った青春のキャンデイズ
 「あさが来た」びっくりぽんなユース
 出世部屋

浅田真央 あの衣装は...大論争
 怪文書「小泉今日子」YOU
 奥ナリ女子のこころを
 ヌラッタラな1日

雅子 念願の園遊会「笠山」までの12年

子供とあなたが不幸にならないための
離婚読本
 2大特集
 決断、手続き、心のケア...結論は急がないで!

重症患者の8割が改善
エクサピフィラテイス

保存版
**がんにならない
 メニューのコツ7**

Part1 決断 編

一時的感情で結論を急ぐのは絶対にやめてください！ それでもあなたは離婚しますか？



「離婚したい！」と思っても、ちょっと待って！ その理由、本当に離婚しなければならぬもの？ それなりの原因や理由がなければ、夫婦の関係性、修復の可能性を考えてみませんか。

ばならないほどのもの？ それなりの原因や理由がなければ、夫婦の関係性、修復の可能性を考えてみませんか。

以下に当てはまると、**法定離婚原因5** 裁判にも有利！

- 協議や調停で離婚が合意されなかった場合、裁判になる。その際、「法定離婚原因（民法第770条1項）」に該当していないと、離婚が認められない。
- ① 相手に不貞行為があった場合
夫婦には貞節義務がある。これに反して浮気をし、異性と肉体的関係をもった場合、離婚の請求ができる。ただし、写真、ビデオ、録音テープ、メールと信封、浮気の証拠が必要になる。肉体的関係のない浮気の場合は、不貞行為に当たらず、慰謝料の請求が難しくなる。
 - ② 正当な理由なく、相手が家庭をかえりみない場合
夫婦には同居し、協力しあふ義務がある。そのため「家を出て帰ってこない」「健康のために働かない」「収入があるのにギャンブルなどにつぎ込み、生活を破綻させる」「専業主婦が正当な理由なく家事をしない」「正当な理由がないのに別居をしている」などの場合は、離婚請求が認められる。
 - ③ 相手の生死が3年以上不明である場合
行方不明になり、3年以上生死不明の場合、もはや結婚生活は破綻したことになる。3年とは、最後に音信があった時から、失踪後はすぐに警察に届出を提出する必要がある。離婚が認められれば、失踪した配偶者の財産に対して財産分与の請求ができる。
 - ④ 相手が強度の精神病にかかり、回復の見込みがない場合
結婚生活を続けることが困難かどうかは、専門医の診断を参考に、裁判官が判断する。
 - ⑤ 婚姻の継続が困難な重大な理由がある場合
性格の不一致、暴力をふるう、悪言を吐く、侮辱する、性的な不満足、性暴力、肉親・家族との不和、病の発症、世帯・宗教上の対立、ギャンブルや浪費、怠惰、罪を犯し服役している、家事や育児に協力しないなどの理由があげられ、認定されている。上記のすべてに該当しない場合は、ここが最後の砦になる。



方法4 人間的に問題がなく、借金癖もないなら、妻もパートを始めるなど、一緒に乗り越える努力をする。

方法3 一時的な浮気ならば、魔が差したと思っただけは許す。二度としないよう約束させ、今後の夫婦生活の主導権を握る。

方法2 「手伝ってくれない」「理解してもらえない」など、相手に多くを望まず、自分分は自分、夫は夫と精神的に自立する。人生観や価値観を共有してもらえらると思わないこと。

方法1 夫の帰宅時に一度起きる、性生活を大切に作る、共通の趣味を持つなど絆を深める時間を意識的に作る。誤解があるなら解く努力を。けんかになってもOK。

方法2 「手伝ってくれない」「理解してもらえない」など、相手に多くを望まず、自分分は自分、夫は夫と精神的に自立する。人生観や価値観を共有してもらえらると思わないこと。

もう一度寄り添うチャンスはある
こんな理由で別れを
考えていませんか？

仕事が忙しく、ゆっくり話す時間が持てないうちに気持ち離れてしまった。

↓方法①・方法②へ

転職、出産など、それぞれが人生の新展開に夢中になり、相手と思う余裕がなくなつて、家事・育児の協力関係を築けなくなった。

↓方法①・方法②へ

それまではうまくいっていたが、不倫が発覚した。

↓方法③へ

夫婦関係はよくなったのに、リストラヤ転職で家計が困窮し、ギスギスした関係に。

↓方法④へ



それでは父親が心を病み、自殺するケースも増えている。「アメリカなどでは離婚後に共同親権を持つケースが増えています。離婚後も月1度の面会交流という程度ではなく、両親が同等に子育てにかかわると、子供の精神面にいいだけでなく、養育費を払ってもらいやすくなるなどのメリットがあります」

とは、弁護士 棚瀬孝雄さん。別れた後も親子関係を維持するためには、離婚時に関係をこじらせすぎないことが大切なのだ。が、相談先を間違えると大変なことになる。「相談者の肩を持ちがちなのが友人に相談する。離婚時に関係をこじらせすぎないことが大切なのだ。が、相談先を間違えると大変なことになる。」

「愛し合って結婚した夫婦なら、不満があっても、我慢する価値があります。とくに、仲むつまじい幸せな時期があった人は別れないほうがいい。私の経験上、こういう夫婦は根気よく話し合いを重ねると、夫が意見を聞いてくれるようになります」(丸井さん)

けんかはお互いをわかりあおうという行為なので、むしろたくさんするべきだという。「離婚が頭をよぎったらまず自分が想像できる最悪の生活を

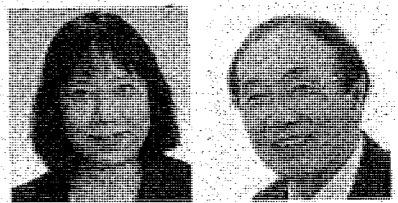
自分が想像できる最悪の生活を思い描いて

「離婚後の女性と子供を取り巻く環境は過酷です。離婚当初は、張り切る人が多いですが、実際は何とかならないケースが多い」と断言するのは、多くの離婚家庭取材してきた作家の丸井妙子さん。

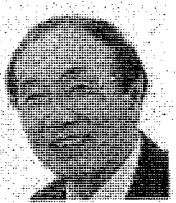
経済的に苦しい、子供が手に負えないなど生活への不安から、セックスができず欲求不満、さびしさや不安がつのるといった精神的な悩みまで、問題が山ほど襲いかかるのだ。離婚理由には、家事や育児に協力してもらえない、帰りが遅くてさびしいなど、発端はささやかなケースも多いが、こういって理由なら、長い結婚生活で話し合いを重ね、妻が夫を、自分の望む方向に変えることは可能だという。

「愛し合って結婚した夫婦なら、不満があっても、我慢する価値があります。とくに、仲むつまじい幸せな時期があった人は別れないほうがいい。私の経験上、こういう夫婦は根気よく話し合いを重ねると、夫が意見を聞いてくれるようになります」(丸井さん)

けんかはお互いをわかりあおうという行為なので、むしろたくさんするべきだという。「離婚が頭をよぎったらまず自分が想像できる最悪の生活を



作家・離婚家
丸井妙子さん
著書に「離婚の苦悩から子どもを救い出すために」(2017年)など。



弁護士
棚瀬孝雄さん
離婚で子供に会えない親に対する活動や傷ついた子供のケアを行う。

離婚母子世帯の平均年間就労収入は176万円

(厚生労働省 平成23年調査)

支出 15万円

家賃(2DK) 6万円	食費 2.5万円	保険・医療費 1.5万円	水道光熱費 1.3万円	保育料 1.2万円	雑費 1万円	通信費 0.8万円	日用品 0.7万円
-------------	----------	--------------	-------------	-----------	--------	-----------	-----------

※ある離婚母子世帯の家計収支(都市近郊在住、幼児1人、収入15万円の場合。手当・助成金は含まない)

貯金の
余裕なし

絶対申請したい! 母子家庭を助ける8つの手当&助成金

児童手当 0~3才未満は1.5万円もらえる。その後は1万円に(第3子以降は1.5万円)。子供が15才になる年度の3月31日まで支給される。	児童扶養手当 所得に応じて月9910~4万2000円もらえ、2人目は5000円、3人目は3000円加算される。子供が満18才になる年度の3月31日まで。	児童育成手当 各自治体から支給される。金額は1.5万円程度。自治体によって制度がない場合もある。確認すること。
特別児童扶養手当 精神又は身体に障害のある20才未満の子供に対して支給される。1級で5万1100円、2級で3万4030円。所得制限あり。	住宅手当 各自治体によって支給条件や金額が異なるので確認すること。住宅手当のほか、引っ越しに対する助成金があるケースも。	生活保護 預貯金や車、家などの資産がない、親族から援助を受けられないなどの条件が揃っている上で判断された、最低生活費を受給できる。

ひとり親家族等医療助成制度 医療費負担が0~1割になる制度。1か月あたりの自己負担上限額も安くなる。所得制限があるが、これは各自治体によって異なる。	乳幼児や義務教育未就学時の医療費助成 所得制限により「ひとり親家族等医療助成制度」が受けられない場合も、子供が義務教育就学期にある時は、この医療費助成が受けられる。
--	--

※手当・助成金についての詳細は、お住まいの各自治体にお問い合わせください。

山口京子さん
ファイナンシャルプランナー
「離婚で金銭的得はない」
「離婚後、お金のことを真剣に考える必要が思った(離婚後、貯蓄など)。」

各種手続きと同時に考えておかないといけないのは、離婚後のマネープラン。慰謝料に養育費、財産分与、助成金もあるから大丈夫と考えていたら甘い。「結婚してから築き上げたものは共有財産とみなされ、離婚時は、それが折半されます。妻も住宅ローンを借りていたり保証人になっている場合、離婚してもなくならないので注意」とファイナンシャルプランナーの山口京子さん(以下、㊦)。

慰謝料は原因と収入、婚姻期間で変わるが、ない袖は振れない。約3割の人が慰謝料なしという統計結果も。「専業主婦の場合、働かなくておくとが大切」㊦

意外にとれる?とれない? 離婚時のマネー問題

慰謝料の相場 ①浮気・不倫をした場合 基本 120万円 100万~150万円 配偶者だけでなく、浮気相手にも「不倫だとわかっていて関係を持っていた場合」には、慰謝料が請求できる。	②DVを受けた場合 50万~500万円 相手にどれだけ非があるかで金額が決まる。DVの場合は程度や頻度、期間によって大きく金額が異なる。証拠が必要。
③悪意の遺棄の場合 基本 100万円 50万~300万円 自分にも非があれば、減額されるので注意。	④その他、こんな例も 慰謝料の平均 100万~300万円程度 性行為の拒否 100万~300万円

養育費の相場
 養育費の相場は、支払う側と受け取る側の性別、子供の年齢と人数によって異なる。家庭裁判所のホームページ(http://www.courts.go.jp/tokyo-f/saiban/tetuzuki/youikuhi_santei_hyou/)にある「算出表」を目安にすること。例えば、夫の年収が400万円、妻が専業主婦で、3才の子供が1人の場合は4万~6万円。大学に上がる、再婚したなど、経済事情の変化によって増額や減額の交渉も可能。



金額や何を払ってもらうかだけ決めて安心せず、支払い方法や名義などもしっかり確認することが大切。

この手順を踏まないと絶対に後悔します!

離婚、その前に!

手順1 離婚後の家・生活費・仕事の確保

家を出るなら、引っ越し代や敷金礼金、家賃、家具家電などで約100万円は用意したい。慰謝料や養育費、助成金も、確実に受け取れるわけではないので、あてにしないこと。「地方なら手取り13万円、東京なら20万円以上の職業に就くのが前提。専業主婦だった場合、認可保育園に入れるとは限りません。お金のかかる無認可園に入れることも考えて」㊦。貯金は共有財産として折半されてしまうので、貯めるなら旧姓の口座に入れるなどの工夫を。

体験者が語る 私はこうだった!
 浪費家でお金があるとすべて使ってしまう元夫。離婚前に少しずつ実家へ送金して当面の生活費となるヘソクリを内緒で貯めました。(会社員・36才)

手順2 養育費・財産分与・慰謝料・親権者・面会交流などについて話し合う

「金銭面で問題になるのが住宅ローンの負担割合。登記簿、ローン契約書、固定資産税等評価証明書を持って専門家に相談を」㊦。年金の分割、生命保険の受け取りも素人判断しないこと。また、面会交流の取り決めをしない人が73%と多いが、これはするべき。「面会交流があると進学の際などに改めて学費の負担などが協議できます」㊦。

体験者が語る 私はこうだった!
 子供の姓を変えるだけで、家庭裁判所への申し立てと市役所での入籍手続きが必要。離婚は手続きが多すぎる。(パート・40才)

手順3 離婚協議書・公正証書を作り、ようやく離婚届を提出

「養育費や面会交流、財産分与など決めたことは、各地域の公証役場で公正証書にしましょう。公正証書には、法的な執行力があるので、養育費を滞納されたら、将来の養育費についても強制的に差し押さえできます」㊦。公正証書作成には手数料がかかる。財産分与などの金額によって変わるが、5000円からが目安となる。

体験者が語る 私はこうだった!
 養育費として住宅ローンを払ってもらって合意。でも、3か月で滞納。公正証書にしておくべきだったと後悔。口約束は絶対ダメ!(自由業・42才)



行政書士 高橋健一さん
 著書に「子どもの幸せを守る~円満離婚のカンドコロ」(飛鳥新社)など。

離婚後のトラブルは公正証書で回避を!
 日本では、2人だけで話し合う協議離婚が多いが、どんなトラブルが起きるのか。「離婚で母子世帯となった人で、離婚後4年たっても養育費を受けているのは15.6%」(※)です。これは、協議離婚の時、口約束がほとんどなのが原因。養育費が払いで、泣き寝入りするだけに、決めたことは公正証書にして、法的執行力のある契約書にすること。

とは、行政書士の高橋健一さん(以下、㊦)。

離婚時に養育費の取り決めをしなかった場合も、家庭裁判所での調停などで離婚後の請求も可能。ただし、過去の養育費の請求は認められないことが多いので、やはり離婚時にその後のライフプランを考え、手続きをしたほうがいい。協議離婚が成立しない場合や、DVを受けて避難しており、話し合いが困難な場合は、裁判所を通して「調停」を行う。これでもこじれたら「裁判」に。時間はかかるが、これらの方が、法的書類が揃えられ、離婚後のトラブルは少ない。

※「全国母子世帯等調査結果報告」(厚生労働省/平成23年度)

Part2 手続き編

手続きからマネープランまで 自立への道

離婚後に幸せに暮らせるかどうかは、離婚前に決まるといっても過言ではない。一時の感情で離婚を急ぎ、決めるべきことを決めなかったり、口約束で済ませることで、とれたけ多くの人が泣き寝入りしているか。あなたには決して後悔してほしくない道。

幸せな離婚のためには、紙切れ1枚出して終わりにしない

Part3
子供の
心のケア
編

精神不安、学校中退、病気のリスクまで増える 離婚でいちばん傷つくのは子供です

…小さな心はこんなに敏感!

「どんなに円満な離婚をしても、それは親の自己満足。子供には必ず悪影響を与え、子供が離婚の犠牲にならない方法がある――」

「……小さな心はこんなに敏感!」とは前出の丸井さん。その影響を最小限にし、



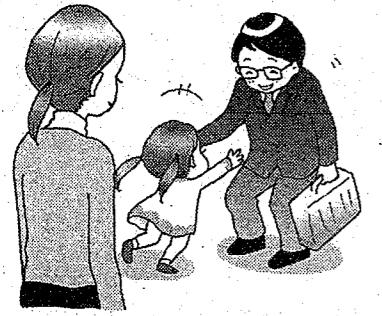
元配偶者の悪口は言わずに離婚したことを伝える

「離婚はパパのせい。不倫をして、私たちを捨てたの」などと、別居親の悪口を言い、自分ばかり正当化し続けると、逆に子供が成長した時、不信感を抱かれ、親子関係が壊れてしまう可能性がある。また、自分も別居親のような「悪い人間」になるのではと、自信を喪失することも。「子供には、離婚について簡単に説明し、両親も残念に思っていること、子供が離婚の原因ではないことをしっかり伝えましょう。そして、昔のようにみんなでは暮らせないけれど、こんなに楽しい計画もあると、未来への希望を語ってください。」

子供を幸せにするために 親が絶対にするべき大切なこと 3

元配偶者やその親戚と面会の機会を作る

片方の親と完全に会えなくなると、子供は、「自分が捨てられたのでは」という不安や、「自分が捨てた」という罪悪感を持つようになる。「面会をする場合は、数時間会って食事をするだけでなく、元配偶者の家に、週末をかけて泊まりに行くくらいが理想的。実家に戻るなど、離婚によって親子が遠距離になってしまった場合は、夏休みなどをうまく利用しながら機会を作ってみましょう。元配偶者を「敵」ではなく「子育てのパートナー」と捉え、関係を再構築するのが、子供の未来のため、そして自分のためにもなる。」



子供との時間を作り、スキンシップをするなどして楽しく過ごす

「抱きしめる、キスをするなどのスキンシップは、子供が愛されていて安全だと感じるために欠かすことができません。愛情表現は、言葉だけでは伝わりません。行動でも示してください。」とは離婚後は、仕事や家事に追われて忙しく、親も余裕を失いがち。無理に休みを作って遊びに行くのではなく、入浴時間や寝る前など日常の合間に、子供と2人だけの時間を作る意識をすることが大切。

見逃さないで! 子供のSOSサイン

子供は親を気遣い、心と裏腹の言動をすることも。だからこそ「助けて」のサインは要チェック!

過剰に甘え、赤ちゃん返りする

甘えて関心を引く、泣く頻度が増える、親にくっついて離れないなどもストレスの兆候。離婚の混乱で忙しいからと、ここで邪険にすると、悪化することも。

眠れない・悪夢を見る

言葉を理解しない乳幼児は、何が起きているかわからず、不安や心配からストレスの兆候が体に出る。うなざれたり、夜中に何度も目覚めることが。

不安で落ち着きがなくなる

9割以上の子供が、「自分はどうなるんだろう」、「残った親も自分を捨てて出て行ってしまわないか」と疑心暗鬼にかられ、情緒不安定になる。

自分を責める

3~5才くらいの子供によくみられる傾向で、離婚の原因を「自分が悪い子だったから」と思い込む。そのために、「いい子」になる努力を続けるケースも。

あまりしゃべらなくなる

つらいあまり、感情のスイッチを切って、苦痛から自分の身を守ろうとする。苦しみの原因である親とは距離を置き、コミュニケーションをとらなくなる。

急に親にやさしくなる

子供は親が苦しんでいることをよく理解している。「離婚してほしくない」など、さらに苦しみをもたらすような本音は隠し、親をより気遣うようになる。

子供を連れて「実家に帰ります!」
世界的には「犯罪」だった

今年10月、アメリカ人男性が、離婚した日本人女性との間に生まれた娘の引き渡しを求めた裁判の記者会見が行われた。男性は、「一方の親が勝手に子供を連れて去ることは、誘拐となるはずだ」と主張している。子供を連れて実家に戻るのには、日本では当たり前のように行われている離婚スタイル。しかし、国際私法条約「ハーグ条約」では、子供の連れ去りは違法なのだ。日本も昨年この条約が発効したが、まだ周知徹底しておらず、ピンとこない話だが、母親による連れ去り離婚によって転校を余儀なくされたり、父親との縁を無理やり引き裂かれるのが、問題視されるようになってきた。

離婚を考えたらずい子供を連れて逃げるのではなく、P.80にある手順を公認で。

甘やかすのではなく目を離さないで!

「アメリカの研究によると、離婚家庭の子供は、そうでない子供に比べ、不安や抑うつを抱えがちで、学校を中退する者が約3倍、10代で妊娠する者が約2倍に。また、親の争いばかり見ていると、ストレスホルモン・コルチゾール値が上昇して免疫力が落ち、普通の子供の3倍、病気にかかりやすくなるのです。」(丸井さん、以下「内同」)

離婚の影響は成人になっても続く。人間不信になるケースが多く、離婚率も2倍に。「離婚時、親は自分のことまで考えられなくなり、子供のことも、離婚後の子供の幸せこそ自分の幸せになるのです」

子供の立場で離婚を考え、夫婦が別れても、子供への愛情は永遠に続く。何れも伝えて、安心させることが大切。「親が離婚すると、子供は情緒不安定になり、暴力をふるうことも。そんな時は、毅然とした態度でやめさせてください。そうしないと、暴れれば思い通りになると思って大人になってしまいます。離婚は子供に犠牲を強います。だからといって甘やかす必要もありません。目を離さず、愛情をかけ続けてください。」

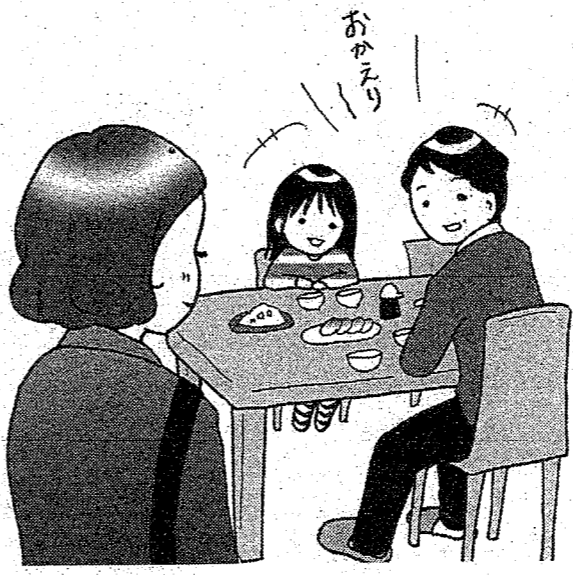
Part4
離婚後の
新・子育て
編

パパとママであるじいじは一生変わらない
別れても2人で育てるという選択

欧米では主流だが日本ではまだ少数派。実践している人たちに話を聞きました。

体験談①
仕事が忙しい日は
パパが家で留守番
笑顔が増えて……

私の妊娠中に不倫をし、多額の借金まで作った夫が許せず、娘が2才の時に離婚。物心がつく前に別れば、子供にも影響がないと思ったんです。その後、1年間は元夫の顔が見たくなくて、面会の約束はしていたものの、理由をつけて断り続けていました。もともと自営業だったので、仕事には困らなかつたのです。



が、娘を不自由なく育てるために貯金がしなくて、保育園や24時間制の託児所に預けっぱなしにして仕事三昧の日々に。しばらくすると、娘が笑わなくなり、無表情になったんです。実家の両親からは、「さびしいんじゃないか」と言われましたが、仕事も休めず、ずっと一緒にいてはあげられません。そんな時、元夫と面会することに。1年ぶりに娘と会った元夫は、涙を流して喜び、「なんでも協力するから言ってくれ」と。

正直、託児所のお金も大変だったので、私の仕事が遅い時は、元夫に来てもらい、娘の面倒を見てもらうようになりまし。帰宅すると、リビングや風呂場から、娘の楽しそうな笑い声が響くようになり、表情も豊かに

体験談②
元夫の育児参加で
子供が男の子らしく
変わってきました

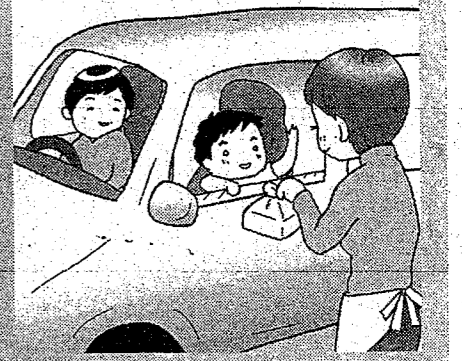
元夫には、二度と会いたくないと思っていました。今では、娘を育てる、という仕事をともにやる職場の同僚のような関係になっています。(自営業・40才)

私が正社員で働き、それなりに収入があったため、夫は生活費をあまり入れてくれな人でした。離婚前はけんかばかりしていたせいか、3才だった息子はあまり笑わない、おとなしい子に。離婚して私が一人で育てるようになると、さらにやさしくなり、5才にしてお手伝いも率先してやってくれるようになったんです。言葉遣いはまるで女の子のようでした。離婚直後から、元夫とは面会交流を頻繁にしていたのですが、息子の面倒も見ずに、投げやりな態度ばかり。うちで夕飯を食べられて、飯代が

体験談③
サッカー遠征の
費用も出してくれて
大助かり！

「今度こそ完全に見捨てられる」と思ったのが、元夫の態度が激変。保育園の朝の送迎は毎日必ず元夫がしてくれ、息子とも積極的に遊んでくれるように。プロレスなど、私ではできない男らしい遊びをするようになったせいか、息子も男の子らしくなってきました。ただ、3人で出かけた時に「ご結婚して何年ですか？」などと、家族として扱われると複雑な気持ちにはなります。この関係がいいのかわかりませんが、とにかく、一日一日、息子の笑顔を絶やさないうようにお互いに努力するので精いっぱいです。(会社員・35才)

元夫は子煩悩で、息子とサッカーをするのを楽しみにしていた人でした。それで離婚



後も、土日の練習にはつきあい、試合のための遠征にもついていくという約束にしました。遠征は体力を使うので、それだけでも大助かりでした。すると、ほどなくして、こちらが何も言わないのに、養育費のほかに遠征費すべてを負担してくれるように。さらに、けがをするなど、臨時の出費があると、「大丈夫か？」と自然に払ってくれて……。私は派遣社員なので、結婚時と同様の収入は稼げません。自然とお金を出してくれるような今の関係は、とても助かっています。息子も「学校の授業参観にも来てね」などと約束をしているようで、行事にも積極的に参加してくれま。父と母として、離婚後のほうが不思議とうまくいっています。(派遣社員・32才)