離婚・別居を考えているお父さんお母さんへ
こどものための共同養育計画書

共同養育計画書ってなに？

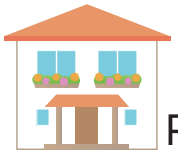
離婚や別居をする父母が、こどもの健やかな成長のために、離婚後や別居中の子育てに関する取決めをする文書です。話合いや裁判所の調停などで作成します。お子さんや父母のため、離婚や別居をする前に作成するのが望ましいですが、離婚や別居後に作成しても構いません。

共同の養育とは**父母の双方が適切な形でこどもに対する責任を果たすこと**をいいます。子育ての取決めは、実際の状況に応じて、こどもにとって一番よい形を選ぶ必要があります。

共同養育計画書の作成は、父母が、こどもに対する責任を果たしながら、離婚後の生活をスムーズに送るための大切な準備作業です。作成しておくことで、父母にとっても、子育てに関する負担や、相手とのやり取りによるストレスを減らすことができます。

P4からの三つの例を参考にしてください。一人で悩まず、いろいろな方に相談することも大切です。

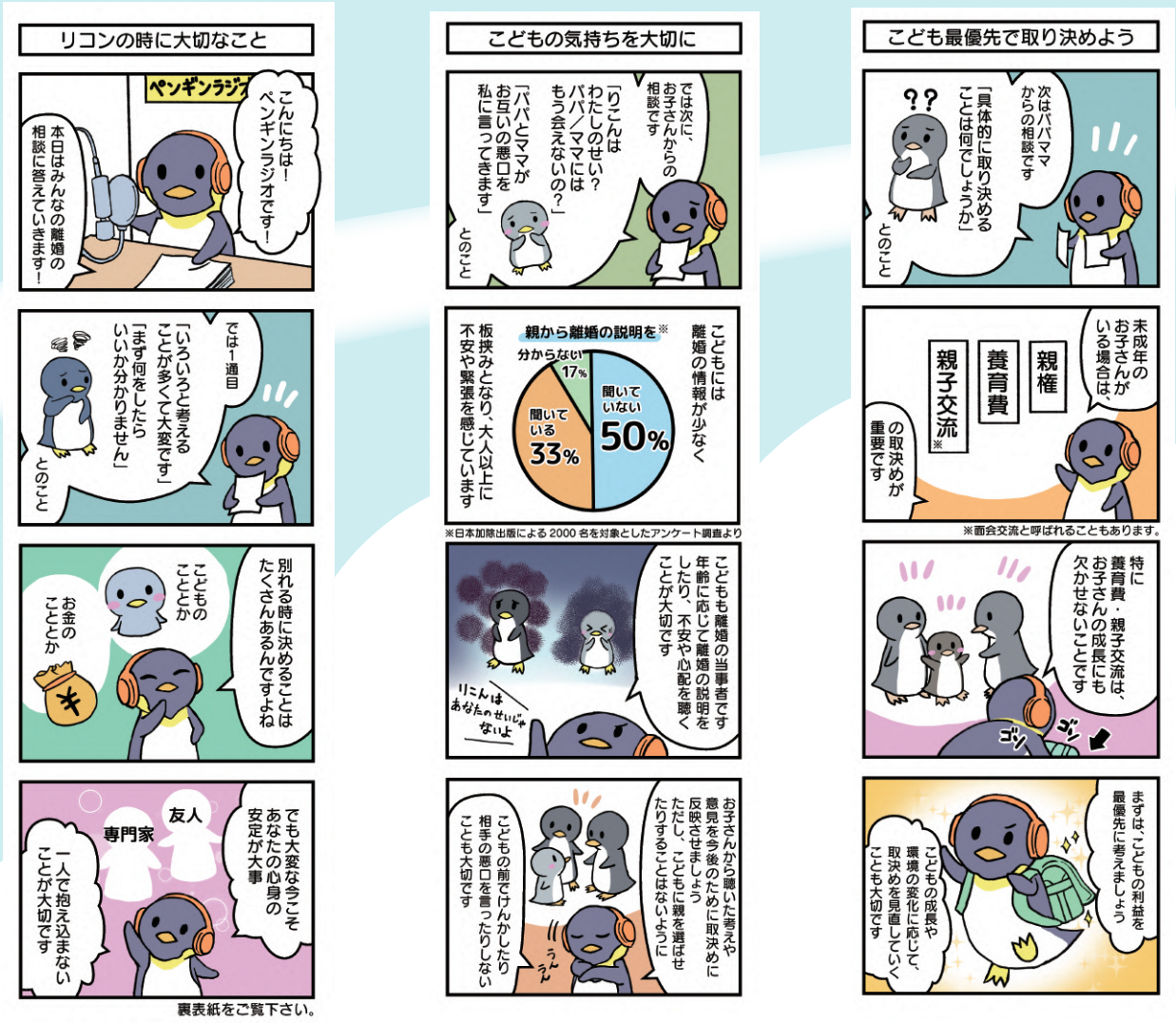
共同養育計画書に記載すること

親権者、監護者 P7	こどもが住む場所  P10	養育費、婚姻費用 P10
親子交流 P13	重要な事項の決め方 P14	再協議 P15

安全・安心な話合いが難しいときは、無理に話し合う必要はありません。 弁護士等の支援や家庭裁判所の調停、審判等を利用してください。P3や裏表紙をご覧ください。

法務省
2026年版

離婚のときに知っておきたい大切なこと



① こどもは両親の別居や離婚で様々な気持ちを抱きますが、親のことを気遣って思いや気持ちを言えないこともあります。難しいことではありますが、こどもの思い・気持ちに耳を傾けることも求められます。ただし、これは親が知りたいことを根掘り葉掘り聞いたり、こどもに決断をさせたりすることではありません。以下の動画のチャプター3も参考にしてください。

② 両親の争いにさらされると、こどもの成長、発達に悪影響が生じる可能性があることが、多くの研究で分かっています。共同養育計画を作るために、こどもを争いに巻き込んでは本末転倒です。相手の意見や子育てに関する考えにも耳を傾け、こどもの成長を支えることができるような親同士の関係を目指しましょう。

③ こどもの発達や成長によって、望ましい養育の形は変化しますので、こどもの状況に応じて柔軟に変更したり、再度話し合ったりすることも必要です。詳しくは、再協議（P15）をご覧ください。

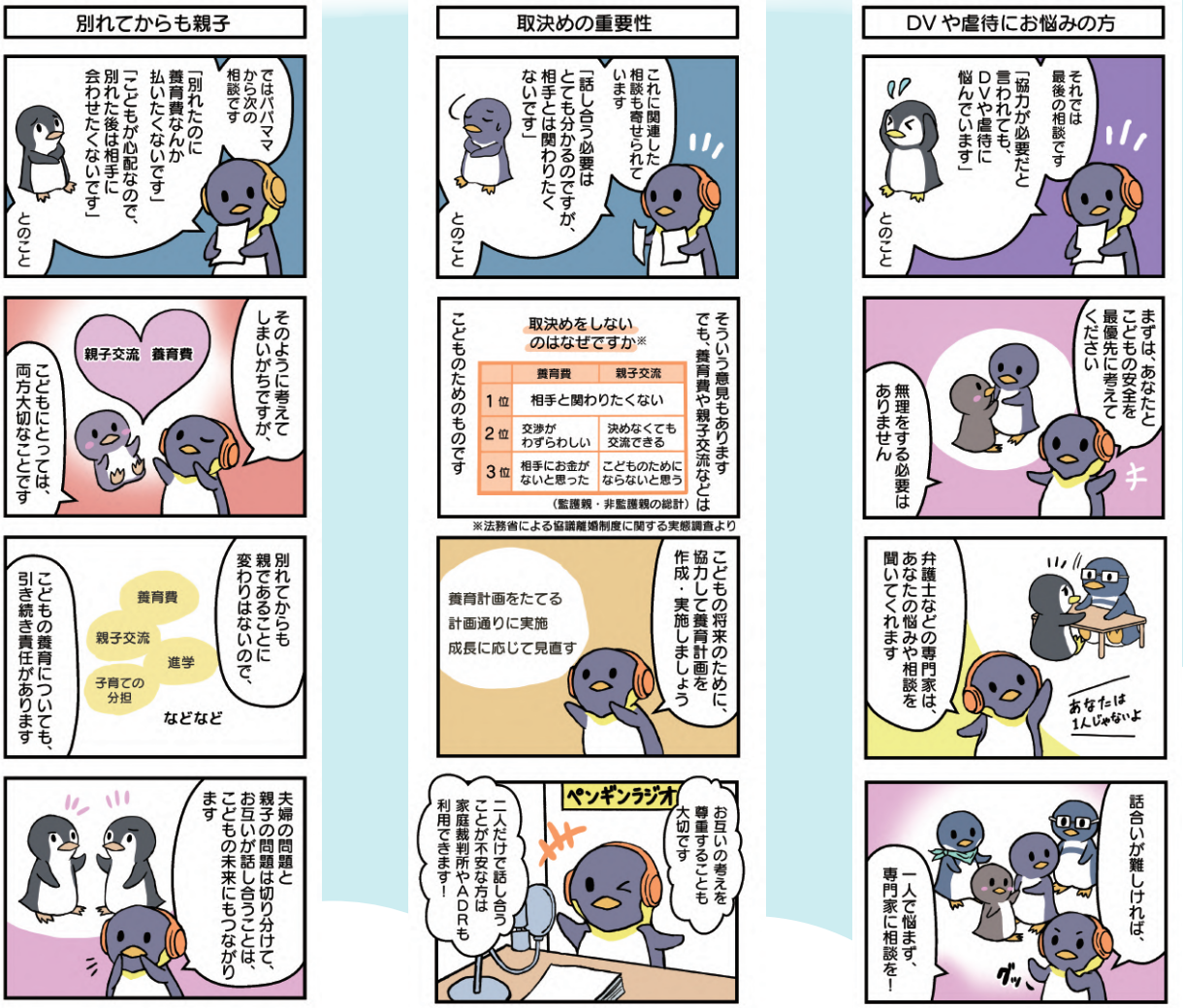
動画「離婚の時に知っておきたい大切なこと」
（約3分）もありますので、参考にしてみてください。

DVがある場合には、親子の安全と安心を確保するために、すぐに相談窓口に連絡してください。

○　DVがある場合

身体的なもの：殴る、蹴る、物を投げつける等
精神的なもの：どなる、人の前でバカにする、無視する、生活費を渡さない等
性的なもの：性行為を強要する、避妊に協力しない等
※過去にDVを受けたことがあり、相手に意見を言うのが難しいときも、無理に話し合う必要はありません。

配偶者暴力相談
支援センター



共同養育計画書を作る前に確認すべきこと

父母の双方が次のとおり行動できるかしっかりと確認してください。

- 相手に自分の意見を自由に言え、相手の意見に耳を傾けられる
- こどもの思い、意見に耳を傾けられる
- 親のけんか（争い）にこどもを巻き込まない
- こどもの成長に伴って計画書の変更が必要になったら、また話し合う

自分たちだけで話し合うのが難しいときは支援を活用してください（裏表紙へ）。

原則の形はありません。こどもにとって一番よい形を選んでください。

親権：共同親権（こどもについて重要な事項を父母二人で決める。）
こどもの生活場所：父母どちらかの住所地

共同養育計画書の様式や、様々な文例を、法務省ウェブページに掲載しています。

（共同養育計画作成支援ページ）

共同養育計画書（例です。具体的な内容は個別の事情に応じて決めます。）

こどもの名前と親権者　【P7】

法務まもる（●年●月●日生）・父母の共同親権

法務あゆみ（●年●月●日生）・父母の共同親権

こどもの住所　【P10】

母の住所地

父の親子交流　【P13】

月●回、父が母の住所地に迎えに行き、送り届ける。

年●回、●泊程度。実施については前月に別途協議する。

こどもの意見や健康状況等に応じ、こどもの利益に配慮して、柔軟に対応する。

養育費　【P10】

父は、母に対して、次のとおり養育費を支払う。

金額　こども一人について月額●万円

期間　それぞれ２２歳になった後の最初の３月３１日まで

支払時期　毎月末までに、母名義の銀行口座（●）に振り込む。

再協議　【P15】

こどもの成長等に応じて必要になったら、共同養育計画書の見直しについて話し合う。

まもるの養育費の期間が終わったら、あゆみの養育費の金額について再協議する。

２０２６年７月２日

父　●県●市●１－２－３　法務太郎（自筆）　印　【P11】

母　▲県▲市▲３－２－１　法務花子（自筆）　印（※）

（※）実印や離婚届に押したものと同じものが望ましいです。

原則の形はありません。こどもにとって一番よい形を選んでください。

親権：共同親権（こどもについて重要な事項を父母二人で決める。）
こどもの生活場所：父母双方の住所地

共同養育計画書（例です。具体的な内容は個別の事情に応じて決めます。）

こどもの名前と親権者　【P7】

法務まもる（●年●月●日生）・父母の共同親権

法務あゆみ（●年●月●日生）・父母の共同親権

こどもの主たる住所　【P10】

父の住所地

期間による監護の分担　【P10、（※1）】

父は●の期間を担当し、母は●の期間を担当する。

ただし、休日等については、こどもの意見や健康状況等に応じ、こどもの利益に配慮して、柔軟に対応する。

重要な事項の決定についての取決め　【P14】

こどもについての重要な事項（名字、転居、進学・就職など）については話合いで決めるが、必要に応じ、ADRを利用して話し合う。（※2）

養育費　【P10、（※3）】

母は、父に対して、次のとおり養育費を支払う。

金額　こども一人について月額●万円

期間　それぞれ２２歳になった後の最初の３月３１日まで

支払時期　毎月末までに、父名義の銀行口座（●）に振り込む。

再協議　【P15】

こどもの成長等に応じて必要になったら、共同養育計画書の見直しについて話し合う。

まもるの養育費の期間が終わったら、あゆみの養育費の金額について再協議する。

２０２６年７月２日

父　●県●市●１－２－３　法務太郎（自筆）　印　【P11、（※4）】

母　●県●市▲３－２－１　法務花子（自筆）　印

（共同養育計画作成支援ページ）

（※1）こどもの生活場所を父母双方の住所地にするに当たっては、こどもの人間関係、通学、習い事等に支障がないこと（父母の家が近いことなど）や、父母双方が子育てについて円滑に連携できることなどが前提になると考えられます。こどもの利益の観点から、こどもの意見も聞いて、しっかり話し合って決めてください。

（※2）ADRとは、当事者同士の話合いによる解決を中立な第三者がサポートするサービスです。

（※3）父母が同じ程度の期間で養育をする場合にも、父母の収入等に差がある場合には、養育費請求権が発生します。

（※4）実印や離婚届に押したものと同じものが望ましいです。

原則の形はありません。こどもにとって一番よい形を選んでください。

親権：単独親権（こどもについて重要な事項を父母の一方が決める。）
こどもの生活場所：父母どちらかの住所地

共同養育計画書（例です。具体的な内容は個別の事情に応じて決めます。）

（共同養育計画作成支援ページ）

こどもの名前と親権者　【P7】

法務まもる（●年●月●日生）・親権者は母

法務あゆみ（●年●月●日生）・親権者は母

こどもの住所　【P10】

母の住所地

養育費　【P10】

父は、母に対して、次のとおり養育費を支払う。

金額　こども一人について月額●万円

期間　それぞれ２２歳になった後の最初の３月３１日まで

支払時期　毎月末までに、母名義の銀行口座（●）に振り込む。

親子交流　【P13】

月●回（●時～●時）。父が母の住所地に迎えに行き、送り届ける。

年●回、●泊程度。実施については前月に別途協議する。

こどもの意見や健康状況等に応じ、こどもの利益に配慮して、柔軟に対応する。

再協議　【P15】

まもるの小学校入学時に、共同養育計画書の見直しについて話し合う。

まもるの養育費の期間が終わったら、あゆみの養育費の金額について再協議する。

連絡方法（※1）

以下のアドレス宛てのメールで連絡をすることとする。

特記事項　【P14】

母は、こどもの医療（日常的なものを除く）、転居、進学・就職について決定した場合には、父に通知する。

２０２６年７月２日

父　●県●市●１－２－３　法務太郎（自筆）　印（※2）　●@●.jp

母　▲県▲市▲３－２－１　法務花子（自筆）　印　●@●.jp

（※1）あらかじめ連絡方法を決めておくと、子育てについての連絡等に役立つと考えられます。

（※2）実印や離婚届に押したものと同じものが望ましいです。

1　親の責務、親権者、監護者

詳しいQ＆A形式の解説資料があります。

親の責務　（親権者かどうか、父母が婚姻中かどうかにかかわらないもの）

（こどもの人格の尊重）

父母は、その双方が、親権者であるかどうかにかかわらず、こどもに対し、**こどもの人格を尊重し、こどもの年齢や発達の程度に配慮してこどもを育てる**義務を負います。

（こどもの扶養）

父母は、その双方が、**こどもに対し、その子が自分と同程度の生活を送ることができるように扶養しなければならない**義務を負います。

（父母間の子育てに関する人格尊重、協力）

父母は、結婚しているかどうかにかかわらず、**こどもの親同士として、お互いに相手の人格を尊重し、協力をする義務**を負います。**単独親権**を選択した場合でも、親権者は、こどもにとって他方の親も大切な存在であることを理解し、相手の人格を尊重し、こどものために必要な協力をする義務があります。ただしDV等がある場合に、できない協力を求めるものではありません。

親権者

○　親権とは

親権とは、①こどもの監護・教育をすることと、②こどもの財産を管理することについての権限と義務のことです。「権」という文字がついていますが、親権者は、**親権をこどもの利益のために適切に行使する義務**を負います。

① **こどもの監護・教育**には、身のまわりの世話をすることや、教育、医療、住む場所等を決めることなどが含まれます。

② **財産の管理**には、こどもが持っている資産を管理することや、こどもを代理して契約を締結することなどが含まれます。

○　だれが親権を行使するのか

婚姻中（同居）	共同親権	父母が婚姻している間は父母の双方が親権者であり、子の監護に関する重要な事項等については、父母が共同して親権を行使する必要があります。
婚姻中（別居）	共同親権	父母が別居をしても、婚姻中は共同親権のままです。共同して親権を行使することが難しい場合等は、問題となっている事項についての親権行使者の指定、監護者の指定、監護の分担について家庭裁判所で話し合う（話合いで決まらなければ家庭裁判所に決めてもらう）方法もあります。
離婚後	共同親権又は父か母の単独親権	（どちらが原則というものではなく、こどもにとってどちらが利益になるかという観点から判断されます） 父母が離婚をする場合には、離婚後の親権者について、引き続き共同親権にするか、父母のどちらか一方にするか（単独親権）を決めることになります。どのような形がこどもの幸せにつながるかという観点から定めてください。

親権者は父母の話合いで決めますが、父母だけで決められない場合には、**調停等**を利用することもできます。

親権者を定める調停や審判を申し立てていれば、まだ親権者について決まっていなくても**協議離婚**をすることができます。

※　共同親権は、こどもに関する重要な決定について父母双方がしっかりと考えた上で行われる点や、それによって、こどもも父母双方が自分のことを考えてくれていると感じやすい点で、こどもにとって利益となり得ます。ただし、これは、父母がお互い自由に話し合い、協力することができる関係であることが前提となります。こどもに関する重要な決定について、父母の合意ができない場合には、迅速な決定ができなくなることでこどもの不利益になる場合もあり得ます。父母の養育方針が大きく異なっていないことも重要です。

※　親権者を定めるのとは別に、こどもの身のまわりの世話をする期間を父母で分担するなど柔軟な　取決めをすることも可能です。（→P10「期間による監護の分担」参照）

○　家庭裁判所での親権者の定め方

家庭裁判所は、共同親権にするか、父母どちらかの単独親権にするかを**子の利益**の観点から判断します。ただし、ＤＶや児童虐待等の事情のために共同親権にすることが子の利益を害する場合には、家庭裁判所は、共同親権にすることはできません。

○　共同親権の行使

共同して親権を行使するとは、二人で決めるということであり、契約書等に二人の名前を書かなければならないということではありません。二人で決められない場合には、家庭裁判所の調停、審判等で決めることになります。

共同親権の場合でも、

①監護、教育に関する**日常の行為**をするとき

②こどもの利益のために**急迫の事情**があるとき

等には、単独で親権を行使をすることができます。

監護者

別居中の父母や、共同親権を選択して離婚した父母は、共同して親権を行使しなければなりませんが、様々な事情から、頻繁に協議をすることが難しいこともあります。このような場合には、父母の一方を監護者に指定する方法もあります。

監護者を指定した場合には、こどもの監護や教育に関する決定は監護者が行うことになります。ただし、こどもの財産管理や、養子縁組等に関する判断は親権者二人で行う必要があります。

監護者にならなかった方の親も、監護者による監護等を妨害しない範囲であれば、親子交流等の機会に、こどもの監護をすることができます。

監護者は、家庭裁判所の調停、審判等で定めることもできますが、父母の話合いで定めることもできます。