

ひとり親に
なる前に
知っておいて
ほしいこと
BOOK

今後の生活に
不安を抱いている方へ
いま、これから、できること

お問合せ先

鎌倉市役所 こども家庭センター(こども家庭相談課)

電話：0467-61-3897 〒248-8686 鎌倉市御成町 18-10

離婚を考えている人

未婚で出産する人

配偶者が亡くなった人



ひとり親の制度

～ 経済的な支援制度～

皆さんは、離婚、ひとり親に
どのようなイメージがありますか？
経済的にも、精神的にも大変そう…

今、様々な問題や悩みを抱え
今後の生活に不安を抱いているなら、
この冊子を読んでみてください。

ひとり親になるあなた、
ひとり親になったあなたの
強い味方になってくれるはずです。

離婚を考えている人

離婚後、一番の心配はお金です。
以下ではひとり親の生活に関する費用の内訳をまとめてみました。

内訳	費用
家賃	5.0 ～ 8.0 万円を想定 住む地域や間取りによってはより高くなります。
水道・光熱費	1.5 ～ 2.0 万円
食費	5.0 万円くらい 食べ盛りのこどもがいる場合はさらにかかります。
交際費	1.0 ～ 2.0 万円
交通費	0.5 ～ 1.0 万円
日用品・雑貨	0.5 ～ 1.0 万円
通信費	1.5 ～ 2.0 万円
教育費	1.0 ～ 4.0 万円 私立の場合はより高くなります。
医療・保険料	0.5 ～ 1.0 万円
合計	16.5 ～ 26.0 万円

参考：総務省統計局「2019年全国家計構造調査」

ひとりおやでいくら収入を得る必要があるかは、こどもの人数や年齢で異なります。
こどもの人数が多かったり、年齢が大きくなったりするごとに、食費や生活用品、
教育費などの負担も増えてきます。また上記の内訳はあくまでも目安です。
他にも突発的に発生する出費もあることから予想以上の金額がかかります。

＼ 大事なことは3つです /

① 養育費の取り決めにしっかりと行う

父母の双方が親としてこどもの成長を経済的に支えるための取り決めです

② 長く働ける仕事を探す

可能であれば、スキルを磨くことで収入アップが望めるような仕事を選ぶと安定的な収入が見込めます
(例) 介護職 介護福祉士 不動産事務 宅地建物取引主任者

③ もらえる手当を上手に利用する

こどもがいる家庭が利用できるもの、ひとり親世帯が利用できるものなど様々です。
上手に活用するようにしましょう

離婚前に、きちんと収入の土台作りをしましょう

頭の中で毎月の収入を考えてみてください。

例えば…毎月のパート代が10万円、養育費がこども2人で8万円、児童扶養手当が2人で約5万円、児童手当が2人で2万円、合わせると毎月の収入が25万。この金額なら一見問題ないですね。ただしこれが毎月コンスタンスにあればの話です。

パートの場合、こどもや自身の体調不良などで休んだ場合、休んだ日数分の給与が減ってしまいます。例えば日給が、6000円の場合、1カ月のシフトで5日間休むと3万円収入が減ってしまいます。当初、頭の中で計算していた生活費が狂ってしまいませんか？また、養育費も残念ながら100%もらえるとは限りません。

相手の生活状況が変われば、減額や不払いも起こり得ます。

離婚の際、養育費の取り決めをきちんとした場合は、不払いに対しての対策があるかもしれません。しかし何も取り決めがなかったり、口約束だった場合は泣き寝入りの可能性だってあるんです。

土台が不安定な建物はいつか必ず崩れます。

生活だって同じです。離婚前にきちんと土台作りをしておけば想定外のことが起きても踏ん張っていられます。

児童扶養手当 支給額（令和6年4月現在）

児童数	全部支給（月額）	一部支給
第1子	45,500円	45,490円～10,740円
第2子加算額	10,750円	10,740円～5,380円
第3子以降加算額（1人につき）	6,450円	6,440円～3,230円

※所得が一定以上ある場合は、一部または全部が支給されません。

※公的年金等を受給している場合は、差額の支給となります。障害基礎年金等の給付を受けている場合は、児童扶養手当の額と障害年金の子の加算部分の額との差額を児童扶養手当として受給することができます。

※受給開始から5年を経過した場合、または離婚等支給要件に該当してから7年を経過している場合、就業等の必要条件を満たしていないと手当が減額される場合があります。

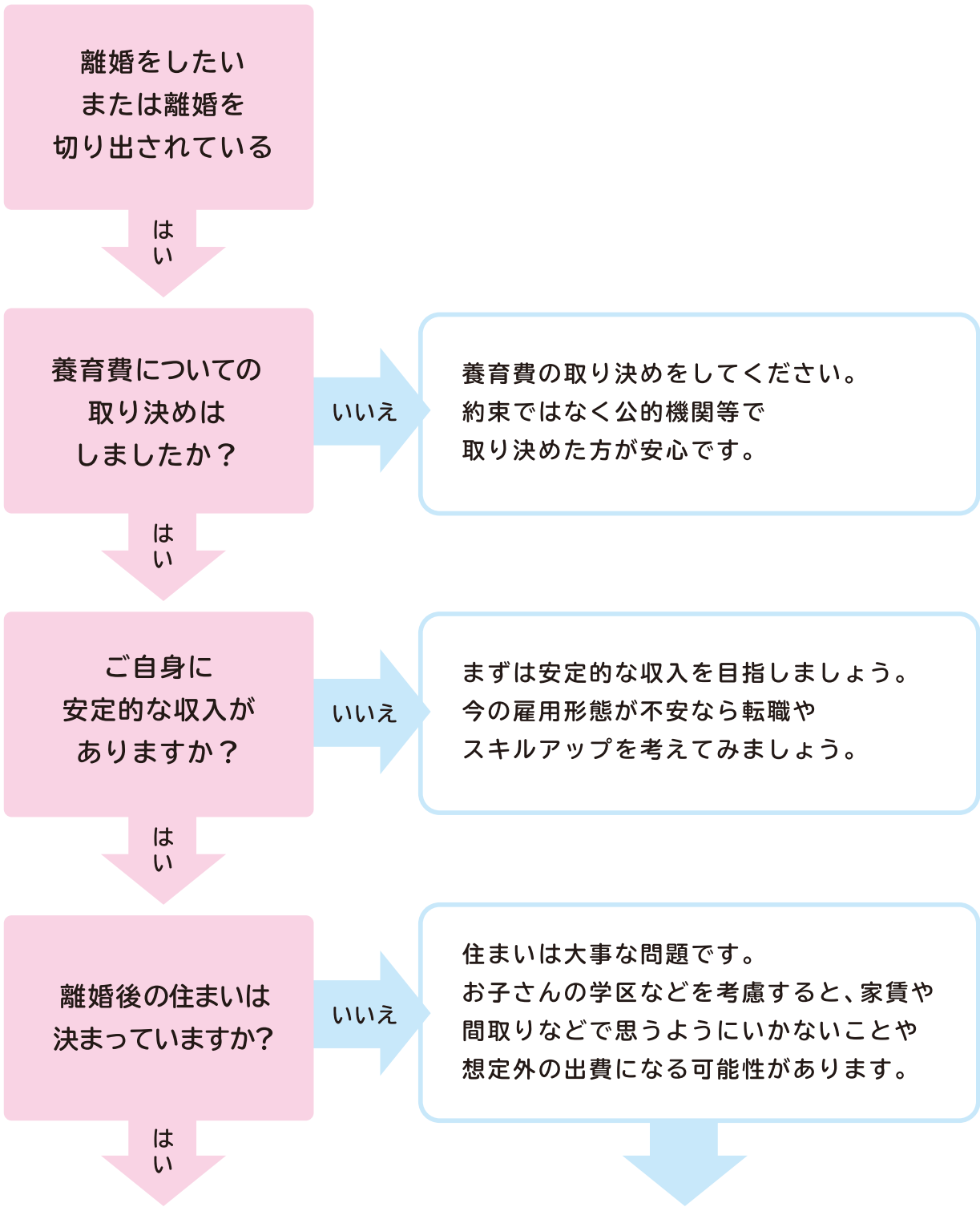
受給月

11・12月分	1・2月分	3・4月分	5・6月分	7・8月分	9・10月分	11・12月分
2カ月分	2カ月分	2カ月分	2カ月分	2カ月分	2カ月分	
1月支払	3月支払	5月支払	7月支払	9月支払	11月支払	

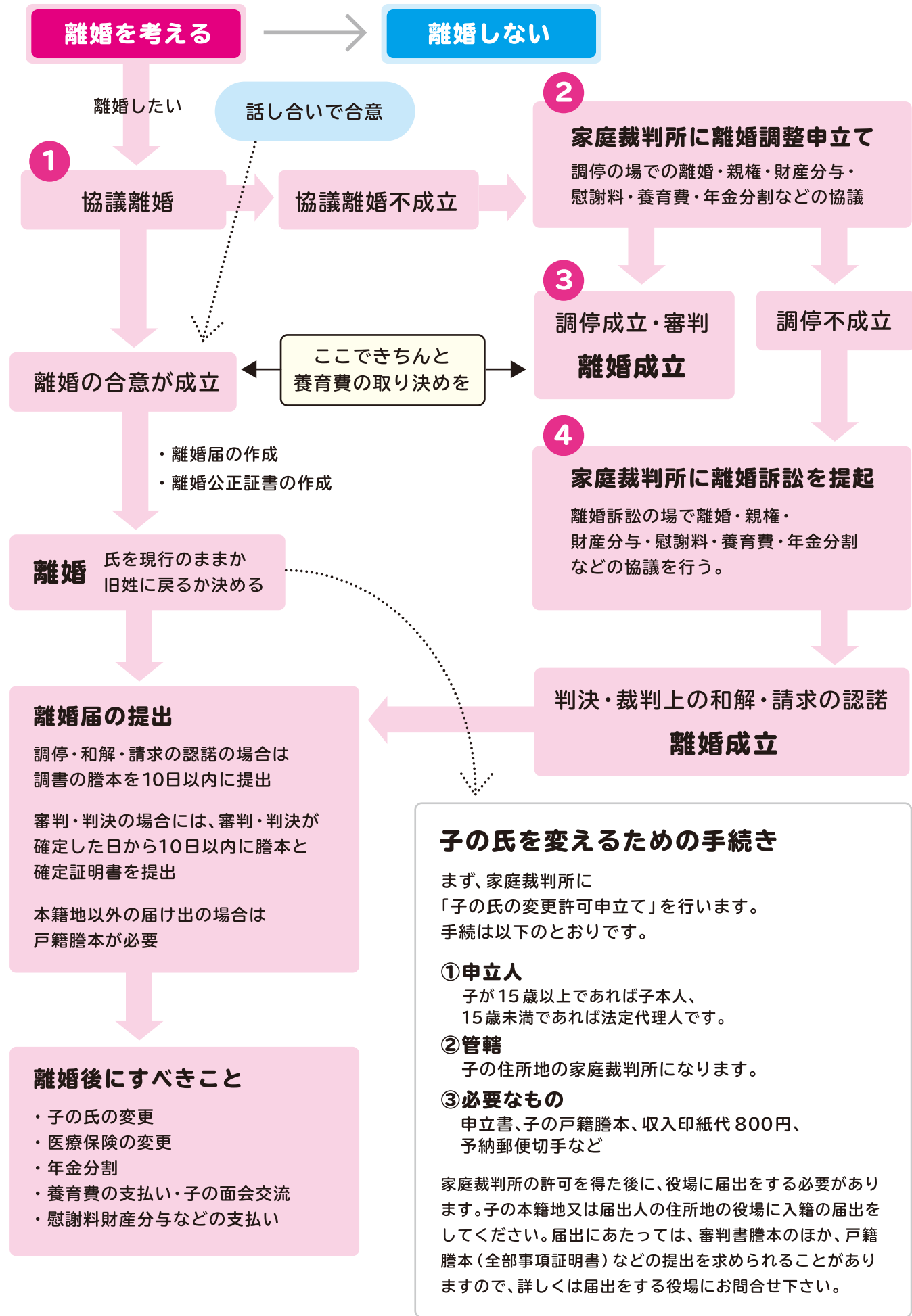
※父(母)がいても重度の障害、生死不明、保護命令、拘禁されている等の場合には手当が支給されることもあります。

※所得制限・支給要件があります。詳しくはご相談ください。

離婚後の生活について考えてみましょう -1



離婚後の生活について考えてみましょう -2-



1 協議離婚

離婚については、双方が合意していれば理由はありません。離婚届を役所の戸籍係に提出すれば成立しますが、どちらがこどもの親権者となるか取り決めがないと受理されません。(こどもが複数の場合、一人ひとり決めなければなりません。) また手続きは簡単ですが、反面、離婚を取り急いで養育費などの取り決めをしなかったため、あとで養育費、財産分与、慰謝料などをめぐってトラブルになるケースも発生しています。

2 調停離婚

協議離婚で話し合いがまとまらない場合や、親権者が決まらない場合に、家庭裁判所に調停の申し立てを行い、調停の話し合いで離婚に合意すると調停離婚になります。調停はいわゆる裁判とは異なり、主に調停委員が双方の事情を聴取し、裁判官との評議をふまえて当事者間で公正で具体的に妥当な合意をさせるものです。話し合いは2回、3回と回数を重ねることがあります。

3 審判離婚

調停が行われていて話し合いにより離婚が成立しない場合において、裁判官は、当事者双方のために一切の事情を考慮したうえで、相当と認められるときには職権で離婚の処分をすることもあります。これを調停に代わる審判といいます。審判後2週間以内に意義の申し立てが出なければ離婚が確定します。

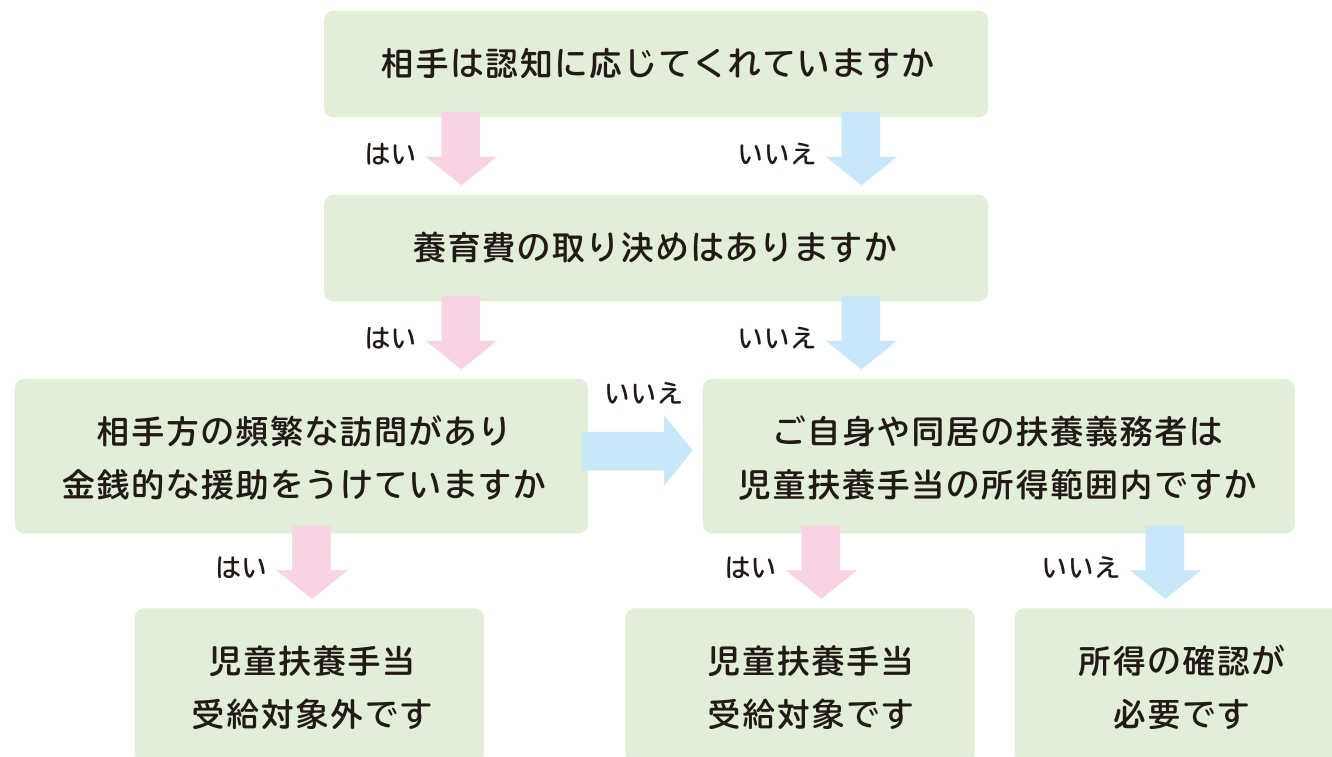
4 裁判離婚

協議離婚の話し合いも、調停、審判でも離婚が成立しない場合、離婚を請求する当事者いずれかの現在の住所地を所轄する家庭裁判所に、離婚の訴えをおこすことができます。

未婚で出産する人

結婚をせずに子どもを産むという道を選択され、
今後の子どもとの暮らしに不安を抱えておられる方も多くかもしれません。
ひとりで抱え込まず、いろいろな人に相談して乗り越えていきましょう。

まずは児童扶養手当の対象かどうかを確認していきましょう



〔こどもの認知〕

婚姻届を提出せずに出産した子どもは母親の戸籍に入り、母親の名字を名乗ることになり、父親の名前は戸籍には記載されません。こどもの父親と法的に親子関係を結ぶには、そのこどもの父親が「認知届」を提出しなければなりません。
認知届は、こどもの出生前（胎児認知）でも、出生届を提出した後も提出することができます。どちらの場合にも、こどもの出生日から効力が発生します。

MEMO

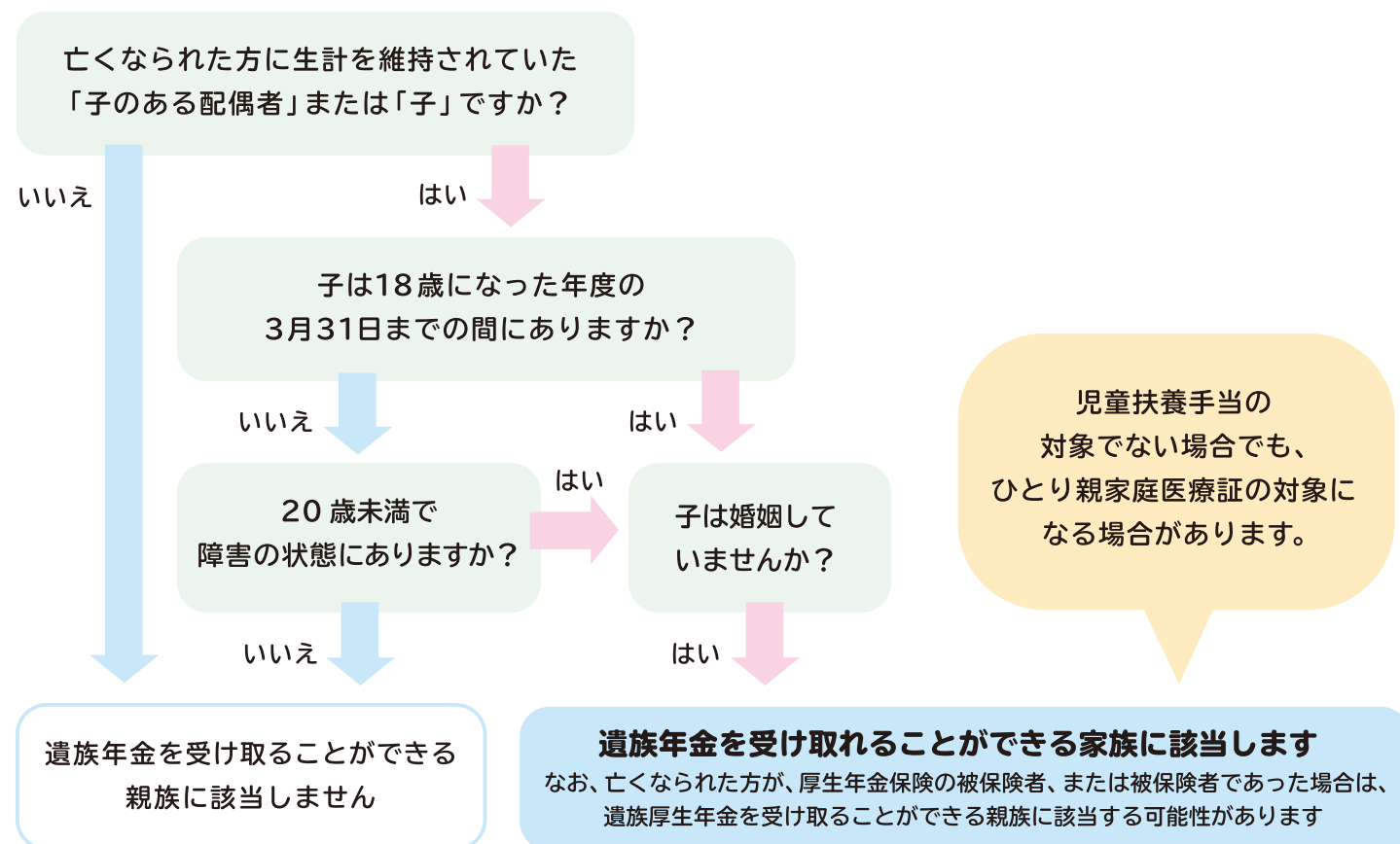
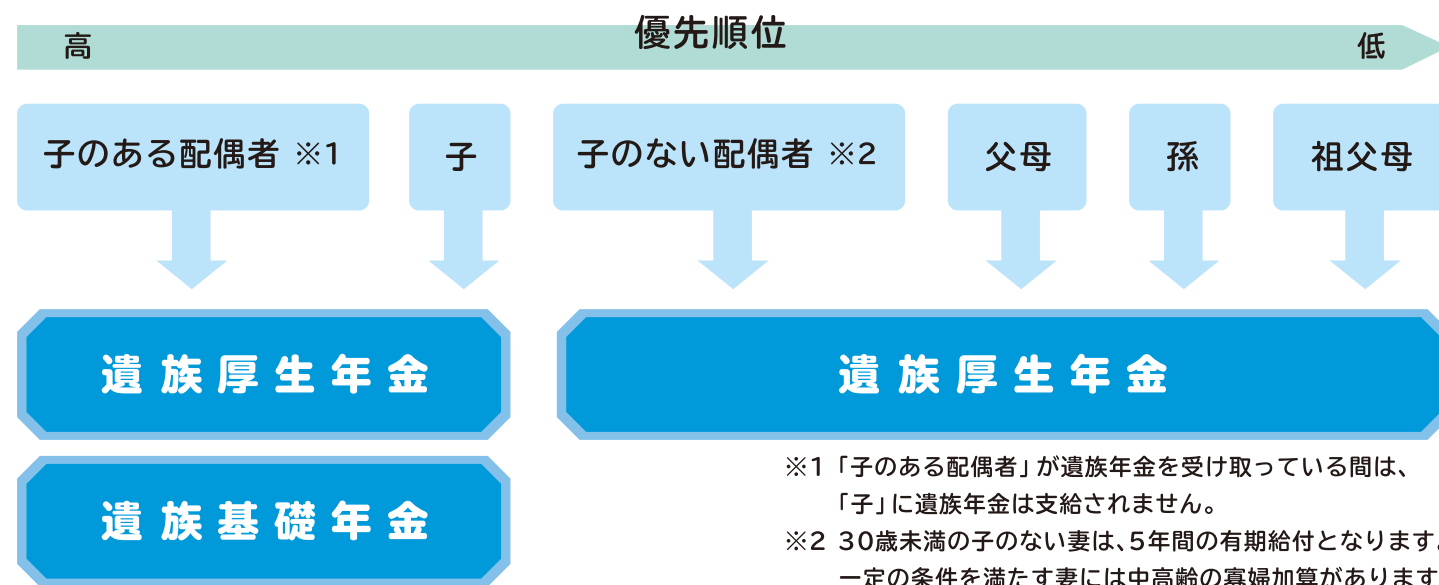
頼れる家族が近くにおらず、出産後にひとりで子育てをする方は産前産後に受けられる支援について確認しておきましょう。また出産で就労できない期間の生活費についても考えておきましょう。

- 出産準備品、出産費用の用意はできていますか？
- 住居と当面の生活費は確保できていますか？
- 産後の生活をサポートしてくれる両親・親族はいますか？
- 育児の不安、生活の不安を相談できる人はいますか？

配偶者が亡くなった人

夫若しくは妻が死別した場合、
遺族年金の支給額によって児童扶養手当の対象となるかどうかが決まります。
遺族年金の月額相当額が、児童扶養手当月額を超える場合は支給対象となりません。
児童扶養手当の月額の範囲で遺族年金額との差額を支給します。

もらえる遺族年金を確認しましょう



児童扶養手当の
対象でない場合でも、
ひとり親家庭医療証の対象に
なる場合があります。

離婚に伴う主な手続き（チェックリスト）

☒ チェックしましょう

住民票、マイナンバーカードに関する手続き		
☐ 住民票の異動	▶市役所市民課	住所が変わったとき（異動から14日以内） 同じ市内での異動▶転居届 別の市町村へ異動▶転出届
☐ 世帯主変更届	▶市役所市民課	世帯主が変わったとき（異動から14日以内）
☐ マイナンバーカードの変更	▶市役所市民課	交付を受けている方で（姓、名字）や住所が変わったとき。（変更から14日以内）
氏（姓・名字）に関する手続き、子の氏（姓・名字）と戸籍に関する手続き		
☐ 婚氏続称の届出	▶市役所市民課	婚姻により姓が変わった離婚後3ヶ月以内の方で、離婚後も婚姻中の姓を使用したいとき
☐ 子の氏の変更許可申請	▶子の住所地を管轄する家庭裁判所	離婚で別になった親子の氏（姓・名字）を同じにしたいとき 子が15歳以上▶本人が申し立て 子が15歳未満▶親権者が申し立て
☐ 入籍届	▶市役所市民課	離婚で別になった親子の戸籍を同じにしたいとき
健康保険、年金に関する手続き		
☐ 国民健康保険への加入	▶市役所保険年金課	社会保険加入者の扶養家族だった人が、国民健康保険に加入するとき（扶養を外れてから14日以内）
☐ 国民健康保険変更の手続き	▶市役所保険年金課	国民健康保険加入者で、住所が違う市区町村に変更 ☐ 脱退手続き（転居前）※と加入手続き（転居後） 国民健康保険加入者で、住所や氏（姓・名字）が変わったとき ☐ 住所、氏名の変更手続き
☐ 国民年金変更の手続き	▶市役所保険年金課	厚生年金加入者の被扶養配偶者だった人が、扶養を外れるとき ☐ 種別変更の手続き

健康保険、年金に関する手続き		
☐ 社会保険・厚生年金への加入	▶勤務先	厚生年金加入者の被扶養配偶者だった人または国民年金加入者だった人が、自身の勤務先の厚生年金に加入するとき
☐ 社会保険・厚生年金	▶勤務先	厚生年金加入者で、扶養家族に変更があったとき
☐ 子の健康保険の資格喪失手続き	▶元配偶者の勤務先	子を元配偶者（社会保険加入者）の扶養家族から外すとき
☐ 年金分割手続き	▶年金事務所	婚姻期間中の保険料額納付額に対応する厚生年金を分割してそれぞれの年金とするととき 請求できる期間は、原則、離婚をした日の翌日から2年以内
こどもや、ひとり親家庭への支援に関する手続き		
☐ 児童手当変更の手続き	▶こども家庭センター（こども家庭相談課）	児童手当の受給者を変更するとき、振込先口座を変更したいときなど
☐ 児童扶養手当	▶こども家庭センター（こども家庭相談課）	18歳に達する日以降の最初の3月31日までのこどもを持つひとり親家庭に支給
☐ ひとり親家庭等医療費助成	▶こども家庭センター（こども家庭相談課）	ひとり親家庭の方の医療費の自己負担額を助成
☐ 所得税の控除	▶勤務先・住所地を管轄する税務署	税法上の寡婦またはひとり親の方についての所得控除 ☐ 年末調整または確定申告

その他のひとり親制度

- ① ひとり親家庭等家賃助成制度
- ② 公正証書等作成促進補助金
- ③ 自立支援教育訓練給付金
- ④ 高等職業訓練促進給付金
- ⑤ 神奈川県母子父子寡婦福祉資金
- ⑥ JR通勤定期券割引