

## 【離婚ノート1】まずはあなたの希望をノートに書きましょう

\*ご自分に関係ない項目は削除してください。

\*すべてを記入しなくても大丈夫です。ご自分にとって重要なものについて記入してください。

### 1-1.離婚したいかどうかについての希望は？

離婚したい・離婚せずに別居したい・離婚せずに家庭内別居をしたい・再構築（お互いに話し合っ  
て結婚生活を続けること）したいなど、離婚についての希望を書いてください。

離婚したいかどうかについてのあなたの希望は？

（記入欄：離婚したいかどうかについてのあなたの希望）

離婚したいかどうかについての相手の希望は？（わからなければ空欄）

（記入欄：離婚したいかどうかについての相手の希望）

1-3.あなたが離婚したい場合、協議離婚・調停離婚・裁判離婚のどれを希望するか、その理由も。

●協議離婚＝夫婦で話し合っ  
て、離婚届を提出して成立する離婚。

●調停離婚＝家庭裁判所の調停室で、調停委員に仲介してもらい、夫婦が合意すれば成立する離婚。

●裁判離婚＝裁判で行う離婚

（記入欄：あなたが離婚したい場合、協議離婚・調停離婚・裁判離婚のどれを希望するか、その理由も）

### 1-4.離婚したい原因

不倫（不貞行為）、DV、長期間の別居、性的な不一致（異常なsexを強要されるなど）、アルコール依存症・薬物依存、限度をこえた宗教行為（多額のお金をつぎ込むなど）、借金・ギャンブル・浪費（生活費が支払えなくなるような場合）、暴力・虐待・モラハラ、犯罪を行う（何度も犯罪をくり返す場合や、長い間刑務所に入る場合など）など

（記入欄：離婚の原因。複数ある場合はすべて書く。その証拠があるなら証拠についても記載。）

1-5.慰謝料の希望は

離婚原因が相手にある場合、慰謝料の額は？

(記入欄：慰謝料の希望額)

1-6.親権の希望は？

親権者を誰にしたいかについてのあなたの希望は？

(記入欄：親権者を誰にしたいかについてのあなたの希望)

親権者を誰にしたいかについての相手の希望は？

(記入欄：親権者を誰にしたいかについての相手の希望・わからなければ空欄にしてください)

1-7.財産分与についての希望は？

財産分与とは、離婚のときに夫婦の財産を分け合うことを言います。専業主婦やパートであったとしても、夫婦の財産分与の割合は原則として2分の1ずつです。

夫婦の財産はどんなものがあるか

(記入欄：不動産、家財道具、株、預金、現金など。借金も書いてください。)

財産分与についてのあなたの希望は？

(記入欄：どの財産をどのくらいほしいかについてあなたの希望。)

財産分与についての相手の希望は？

(記入欄：どの財産をどのくらいほしいかについて相手の希望。・わからなければ空欄にしてください)

1-8.養育費についての希望は？

養育費は、離婚後、親権者でない方の親から親権者となった方の親へ支払われる、子どもの生活費や教育費です。

養育費についてのあなたの希望は？

(記入欄：養育費についてのあなたの希望)

養育費についての相手の希望は？

(記入欄：養育費についての相手の希望・わからなければ空欄にしてください)