

離婚判断チェックシート

離婚前に状況を整理するための記入式シート

使い方

- すべてを一度に埋める必要はありません。まず当てはまるものにチェックします。
- 「安全確認」に1つでも該当する場合は、本人同士の直接交渉より安全確保と専門相談を優先します。
- このシートは離婚を勧めるものではなく、冷静に判断するための整理用です。

1. 緊急安全確認（最優先）

安全に関する項目です。該当がある場合、離婚協議より先に安全確保の方法を考えます。

確認	チェック項目
<input type="checkbox"/>	殴る、蹴る、物を投げる、閉じ込めるなど身体的な暴力がある。
<input type="checkbox"/>	怒鳴る、脅す、人格否定、長時間説教、無視などが日常的にある。
<input type="checkbox"/>	生活費を渡さない、通帳・カードを取り上げる、働くことを妨害される。
<input type="checkbox"/>	スマホ、LINE、外出、交友関係、実家・職場との連絡を監視されている。
<input type="checkbox"/>	離婚や別居を切り出すと「子どもを奪う」「殺す」「職場に言う」など脅される。
<input type="checkbox"/>	子どもの前で暴言・暴力・威圧があり、子どもが怖がっている。
<input type="checkbox"/>	家を出た場合に追跡、待ち伏せ、実家・職場への押しかけが心配である。
<input type="checkbox"/>	自分または子どもが、相手の帰宅・連絡・機嫌に強い恐怖や緊張を感じている。

ポイント

1つでも該当する場合は、本人同士で無理に話し合わず、DV相談ナビ（#8008）、自治体の女性相談、弁護士、警察等への相談を検討します。

2. 離婚を考える理由の整理

主な理由	<input type="checkbox"/> 暴力・DV <input type="checkbox"/> モラハラ <input type="checkbox"/> 不倫 <input type="checkbox"/> 借金 <input type="checkbox"/> 生活費 <input type="checkbox"/> 性格不一致 <input type="checkbox"/> 家事育児 <input type="checkbox"/> その他（ ）
いつ頃から続いているか	
具体的な出来事	
改善を求めたこと	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> 言えない／言う危険 内容：
相手の反応	<input type="checkbox"/> 改善した <input type="checkbox"/> 一時的に改善 <input type="checkbox"/> 変わらない <input type="checkbox"/> 悪化した <input type="checkbox"/> 話し合い不可
証拠・記録	<input type="checkbox"/> LINE・メール <input type="checkbox"/> 録音 <input type="checkbox"/> 写真 <input type="checkbox"/> 診断書 <input type="checkbox"/> 家計資料 <input type="checkbox"/> 日記 <input type="checkbox"/> なし

3. 心身・日常生活への影響

離婚するかどうか以前に、心身への影響が大きい場合は休息と相談が必要です。

確認	チェック項目
<input type="checkbox"/>	相手の帰宅時間や連絡が近づくと、動悸・不安・緊張が強くなる。
<input type="checkbox"/>	不眠、食欲不振、涙が止まらない、過呼吸、頭痛、胃痛などが続いている。
<input type="checkbox"/>	「自分が悪い」と思い込み、判断力や自信が落ちている。
<input type="checkbox"/>	友人・親族に相談しにくくなり、孤立している。
<input type="checkbox"/>	子どもの前で笑えない、家事や育児に支障が出ている。
<input type="checkbox"/>	仕事探し、勉強、外出など前向きな行動ができなくなっている。
<input type="checkbox"/>	医療機関やカウンセリングが必要かもしれないと感じる。

4. 子どもへの影響

子どもがいる場合は、親の感情とは別に「生活の安定」と「安全」を優先して考えます。

確認	チェック項目
<input type="checkbox"/>	子どもが夫婦喧嘩、怒鳴り声、威圧的な雰囲気等を怖がっている。
<input type="checkbox"/>	子どもが体調不良、不登校、夜泣き、情緒不安定などを示している。
<input type="checkbox"/>	離婚・別居により転校、保育園、学童、通院、送迎の問題が出る。
<input type="checkbox"/>	親権、監護者、養育費、親子交流について具体的に考える必要がある。
<input type="checkbox"/>	子どもの姓・戸籍・住所変更について確認が必要である。
<input type="checkbox"/>	相手が子どもを使って連絡・支配・嫌がらせをする可能性がある。
<input type="checkbox"/>	子ども本人の気持ちを、年齢に応じて丁寧に確認する必要がある。

5. 修復可能性の確認

該当が多い場合は、期限付きで改善を試す選択肢もあります。ただし安全に関する問題がある場合は別です。

確認	チェック項目
<input type="checkbox"/>	相手と冷静に話し合える時間・場所がある。
<input type="checkbox"/>	相手が問題を認め、具体的な改善策を出している。
<input type="checkbox"/>	家事、育児、生活費、借金、親族問題などを紙に書いて話し合える。
<input type="checkbox"/>	夫婦カウンセリング、第三者同席、専門家相談に相手に応じる可能性がある。
<input type="checkbox"/>	暴力、脅迫、深刻なモラハラ、不倫の継続など、重大な危険要素がない。
<input type="checkbox"/>	自分にも「条件が整えば修復したい」という気持ちが少しでもある。
<input type="checkbox"/>	改善期間を決め、約束が守られなければ次の行動に移ると決められる。

6. 離婚後の生活プラン※FPと一緒にライフプラン表・キャッシュフローを整理します。

離婚届を出す前に、生活が成り立つかを数字で確認します。

確認	チェック項目
<input type="checkbox"/>	離婚後の住まい候補がある。
<input type="checkbox"/>	自分名義の預金、現金、当面の生活費を把握している。
<input type="checkbox"/>	仕事、パート、在宅ワーク、資格取得など収入の見込みを考えている。
<input type="checkbox"/>	離婚後3～6か月分の生活費を試算した。
<input type="checkbox"/>	子どもの教育費、保育料、学童、医療費を試算した。
<input type="checkbox"/>	実家、親族、友人、支援機関など頼れる先を整理した。
<input type="checkbox"/>	児童扶養手当、ひとり親医療、就学援助、住宅支援などを調べる予定がある。
<input type="checkbox"/>	健康保険、扶養、年金、児童手当、保険契約の変更を確認する必要がある。
<input type="checkbox"/>	離婚後を仮定したライフプラン表・キャッシュフロー表を作成した。

7. 財産・生活費の把握状況（離婚届の前に確認）

夫名義でも、婚姻中に形成した財産は財産分与の対象になり得ます。名義だけで判断しないことが大切です。

確認	チェック項目
<input type="checkbox"/>	夫婦それぞれの預貯金、通帳、ネット銀行、入出金履歴を確認できる。
<input type="checkbox"/>	夫の収入、給与明細、源泉徴収票、賞与、確定申告書を確認できる。
<input type="checkbox"/>	生命保険、学資保険、個人年金、解約返戻金を確認できる。
<input type="checkbox"/>	NISA、証券口座、投資信託、株式、暗号資産などを確認できる。
<input type="checkbox"/>	自宅不動産の名義、住宅ローン残高、固定資産税通知、査定額を確認できる。

確認	チェック項目
<input type="checkbox"/>	車、ローン、カードローン、借金、保証人の有無を確認できる。
<input type="checkbox"/>	退職金見込み、企業年金、iDeCo などを確認する必要がある。
<input type="checkbox"/>	年金分割の情報通知書について確認する必要がある。
<input type="checkbox"/>	別居中の生活費として婚姻費用を請求できるか相談する必要がある。
<input type="checkbox"/>	養育費を口約束ではなく、書面・公正証書にする必要がある。

8. 離婚前に絶対確認したいこと

離婚届を出す前に確認する資料	<input type="checkbox"/> 通帳 <input type="checkbox"/> 保険 <input type="checkbox"/> 証券 <input type="checkbox"/> 不動産 <input type="checkbox"/> ローン <input type="checkbox"/> 収入資料 <input type="checkbox"/> 年金 <input type="checkbox"/> その他 ()
家を出る前に持つもの	<input type="checkbox"/> 身分証 <input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 母子手帳 <input type="checkbox"/> 通帳 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 薬 <input type="checkbox"/> 子どもの書類 <input type="checkbox"/> 証拠
避けたいこと	<input type="checkbox"/> 財産を確認しないまま離婚届を出す <input type="checkbox"/> 養育費を口約束にする <input type="checkbox"/> 危険な相手と2人きりで交渉する
今すぐ相談したい先	<input type="checkbox"/> 弁護士 <input type="checkbox"/> 法テラス <input type="checkbox"/> 自治体女性相談 <input type="checkbox"/> DV 相談 <input type="checkbox"/> 家庭裁判所 <input type="checkbox"/> 年金事務所 <input type="checkbox"/> FP <input type="checkbox"/> その他 ()

9. 判断のための整理欄

相談前に状況を整理するための欄です。

項目	チェック数	見方	次にすること
安全確認	個	1個でも該当する場合は、安全確保を優先。	本人同士の直接交渉を避け、相談窓口・弁護士へ。
心身への影響	個	体調やメンタルに影響が出ているか確認。	医療機関、相談窓口、信頼できる人へ共有。
修復可能性	個	多いほど期限付き改善を試せる可能性。	改善条件・期限・再発時の対応を紙に書く。
離婚後生活の準備	個	少ないほど離婚届前の準備が必要。	住まい・収入・公的支援・生活費を試算。
財産・資料の把握	個	少ないほど財産分与で不利になりやすい。	通帳、保険、ローン、収入資料を確認。

大切な判断基準

「離婚したい気持ちがあるか」だけでなく、「離婚後に安全に暮らせる準備があるか」「子どもの生活を守るか」「財産資料を確認できているか」「離婚後の生活が持続可能か」を合わせて見ます。

10. 最終判断メモ

結論を急がず、事実・気持ち・生活条件を分けて記入します。

離婚を考える一番の理由	
離婚しない場合に必要最低条件	1. 2. 3.
別居する場合に必要な準備	住まい： 生活費： 子ども： 連絡方法：
離婚する場合に整える条件	財産資料： 収入・仕事： 養育費・親権： 相談先：
今は決めきれない理由	

専門家に聞きたいこと (法律、社会保障、お金)	1. 2. 3.
現時点の仮判断	<input type="checkbox"/> 修復を試す <input type="checkbox"/> 別居を検討 <input type="checkbox"/> 離婚協議へ進む <input type="checkbox"/> まず専門家相談

11. 次のアクション欄

今日できること	1週間以内にするこ	1か月以内にするこ
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
相談先メモ DV相談ナビ：#8008（近くの配偶者暴力相談支援センターにつながります） 法テラス：経済的にお困りの方への無料法律相談・費用立替制度の案内があります。 家庭裁判所：離婚調停、婚姻費用、財産分与などの手続を確認できます。 年金事務所：年金分割の情報通知書について確認できます。		

参考情報（2026年4月末確認）

- ・法務省「財産分与」：婚姻中に夫婦の協力で形成した財産の分配についての説明。
- ・裁判所「財産分与請求調停」「婚姻費用分担請求調停」：家庭裁判所での手続と必要資料の案内。
- ・内閣府男女共同参画局「DV相談ナビ」：#8008の案内。
- ・子ども家庭庁「民法等改正について」：離婚後の子どもの養育に関する改正ルールのご案内。
- ・日本年金機構「離婚時の年金分割」：合意分割・3号分割、情報通知書の案内。
- ・法テラス「養育費でお困りのひとり親の方へ」：無料法律相談等の案内。