

# 落とし穴1 共同養育計画

## 共同養育計画書とは

離婚後の子どもの養育に係る事項について父母間で合意して書面にしたものです。法務省による手引きとひな型では、子どもの住居、養育費、親子交流、重要事項の決め方などが示されています。

総合的な「計画書」という名称で合意書面にすると、細かい条項違反に目が行きまじし、単なる指針にとどまらず拘束力が生じるならば**将来を縛ることになりかねません**。

共同養育計画書は、同居親の単独親権の場合でも定めることが出来るので、別居親に大きな決定権を与えたり、同居親に法定以上の義務を課したりすることも可能になります。

## 共同養育計画書は作成しなくてもいい！

相手方から共同養育計画書の作成や相手方が作った計画書への同意を求められても応じる**義務はありません**。養育費など離婚後の生活に必要なことのみ決めるのもよいでしょう。また、法務省の共同養育計画書のひな型を全て埋めるようなことは**全く必要ありません**。

共同養育計画書は、親への義務という体裁をとりながら、実際には**子どもの未来を縛る可能性**があります。離婚時の父母が決めた計画に子どもを従わせることが、**子どもの福祉につながるのか**については、慎重な判断が必要です。

離婚後の子どもの養育を含め、対等に、冷静に話し合うことができない状況がある場合には、**一対一で話すのではなく、弁護士、法テラス、行政や弁護士会などの相談窓口、支援団体などに相談し、また家裁での調停で決めましょう**。

法務省も、「共同養育計画の作成に進む前に」として、DVがあるなど「**安全・安心な話し合いが難しいときは、無理に話し合う必要はありません。**」と注意喚起しています。

## 共同養育計画書のここが危険！！

養育費については額や支払方法を書面の形で明示的に合意しておくことが望ましいですが、**共同養育計画書で決める必要はありません**。

親子交流についても、「計画」のように、「いつ」「どうする」と事前に細かく決めてしまうと、子どもの成長や事情の変化、その時々状況に柔軟に対応できず、**子どもと同居親の生活や行動、将来を縛るもの**となってしまいます。

なお、交流頻度の目安や交流の場所、形態、子どもの受け渡し方法、日程調整のやり方などを予め確認しておくことにメリットがあるときはあるでしょう。その他、子どもに関わることの何を報告、相談するのか、その手段はどうするのかについて共通理解があった方がいい場合もあります。

しかし、細かく決めると、計画通りにできなかったことに対して相手が**ペナルティ**を課したり、あるいは「**そうするぞ**」と言って従わせようとしたりすることもあり得ます。共同養育計画書の作成を求められているとき、あるいは作成してしまって心配があるときは**すぐに相談**をしてください。


## DVモラハラ レスキュープロジェクト 受付中

ちょっと待って共同親権ネットワークでは、2029年の民法再改正を目指し、お困りごとを集めています。また、ご希望があればご相談に応じられています。以下のリンクをぜひご覧ください。

SHARE  
情報提供のお願い

被害者が守られる  
法改正を目指して

共同親権に関してみなさまのお困りごとを教えてください



HELP  
相談フォーム

DVモラハラレスキュープロジェクト

困りごとを調べたい  
相談をしたい方へ



## 落とし穴 2

### ADR 裁判外紛争解決手続き

#### ADR（裁判外紛争解決手続き）とは

調停・審判や訴訟以外の手続きで（裁判官や調停委員、調査官の関与なく）、紛争を解決する方法です。交通事故でこの手続きを使うことがあります。当事者間に争いがあまりなく、事故・事件の処理が定型によることが可能な場合には、迅速かつ簡便な解決を図ることができます。

ADRで主張に隔たりがあったり和解案に不満があったりする場合には、合意せずに裁判所で解決を求めることができます。一方、ADRで合意が成立すると、**調停や裁判で変更したりやり直したりすることはほぼ不可能**です。

ADRの離婚、養育費、親子交流といった問題での活用が唱えられています。

#### ADRのここが危険！！

「家裁での調停・審判は時間がかかる」「弁護士に依頼すると費用がかかる」と聞いていませんか？一見ADRは手間がかからず、費用も低廉に見えます。しかし、争いが多かったり、対等に話し合える関係性になかったりする場合に、ADRはおすすめしません。

特に、**モラハラを含むDVがある場合**や、配偶者に言いたいことが言えない、すぐに否定される、話をまともに聞いてくれないという場合にはADRは利用しない方がよいです。ADRにはそうした**偏った力関係**がそのまま持ち込まれ、**弱い立場の側を説得する**ということになり得るからです。

離婚専門を謳っているようなADRや法務省の認証を得ているADRでも、DVについて適切な知識と理解がない場合があることも大きな不安材料です。

#### 話し合いのできない関係では、弁護士と家裁へ

DVの場合はもちろん、相手と対等な関係にない場合には、**ADRの利用は断りましょう**。ADRが始まった場合でも打ち切って合意をしないことができます。相手と直接対峙しては、不利な条件を押し付けられることになり、**子どもと同居親の利益が大きく損なわれます**。

第三者を入れた協議をするのであれば**家裁の調停**を申し立てるべきですし、**弁護士に依頼**しましょう。弁護士は離婚が専門というだけでなく、DV事件をちゃんと扱えるか見極めましょう。

費用に不安がある場合には**法テラス**に相談しましょう。**自治体**から援助が受けられる場合もあります。一人で悩まず、諦めず、**各種相談窓口**でまず話してみましょう。



離婚を考えたときに気を付けて！

共同養育計画やADR(裁判外紛争解決手続き)  
は落とし穴です

～子どもの利益と福祉を守るために慎重に～

2026年4月1日施行の改正民法で離婚後は単独親権か共同親権かを選べるようになりました。子どもに関する重要な事項（転居、進学、心身に重大な影響を与える医療など）を父母で共同決定する仕組みです。

よほど協力し合える父母でないと、子どもの利益と福祉のために適時適切に決めることができない事態が起こり得ます。別居親が親権を同居親への介入権、拒否権として使い、同居親と子どもを支配する武器とすることも懸念されます。

しかし、危険なのは共同親権だけではありません。

