

特設サイト「ひとり親家庭のためのポータルサイト」でもっと詳しく！
あなたとこどもの未来につながる情報満載



2026年4月1日に施行される
民法等改正法をより
詳しく紹介！



父母の離婚後のこどもの養育について
の法律が見直され、様々なルールが新しく
なりました。見直されたルールをそれぞ
れわかりやすく、詳しく説明しています。

ひとり親家庭への
支援施策について
代表的な3つを紹介！



シングルマザー、シングルファザーの支
えとなる制度や支援策も整えています。
児童扶養手当、就業支援、生活支援の内
容をわかりやすく紹介しています。

三つ折りリーフレットや
パンフレットを
ダウンロード！



民法改正のポイントや支援施策につい
て、三つ折りリーフレット、A4パンフレット
に簡潔にまとめています。

●アクセスはこちらから

<https://support-hitorioya.cfa.go.jp/>

ひとり親家庭のためのポータルサイト

検索



養育費・親子交流に関するご相談

●「養育費・親子交流相談支援センター」
<https://www.youikuhi-soudan.jp/index.html>
電話：フリーダイヤル0120-965-419(携帯電話からは03-3980-4108)
受付時間：月・火・木・金曜日10時～20時、水曜日12時～22時
土曜日・祝日10時～18時(日曜日・振替日は休み)
メール：info@youikuhi.or.jp

法的トラブルについてのご相談

●「日本司法支援センター(法テラス)」
<https://www.houterasu.or.jp>
法テラス・サポートダイヤル：0570-078374(おなやみなし)
(IP電話からは03-6745-5600)
受付時間：平日9時～21時、土曜日9時～17時(祝日・年末年始を除く)

こどもまんなか
こども家庭庁

ひとり親家庭のための

みらい応援ガイド

すべてのシングルマザー、シングルファザーと
こどもの未来を支える支援について



こどもまんなか
こども家庭庁

あなたとこどもの未来のために——。親権、養育費、親子交流などのルールが新しくなりました

こどもの健やかな成長と未来のことを一番に考え、離婚後の親の責任、養育費や親子交流 についてなど、離婚後の子どもの養育に関する法律が見直されました。(2026年4月1日に施行)



親の責務に関するルールの明確化

親の責務ってどういうこと？ 何をすればいいの？

こどもの未来を担う親としての責任

親権や婚姻関係があるかどうかに関わらず
こどもを育てる責任と義務についてのルールが明確にされました。



こどもの 人格の尊重

こどもが心も体も元気でいられるように育てる責任があります。こどもの利益のため、意見をよく聞き、人格を尊重しなければなりません。

こどもの扶養

父母には、親権や婚姻関係の有無に関係なく、こどもを「養う」責任があります。養う度合いは、こどもが同じくらいの生活を送れる水準でなければなりません。

父母間の 人格尊重・協力義務

こどものためお互いを尊重して協力し合うことが大切です。下記のようなことは、このルールに違反する場合があります。

- 暴力や相手を怖がらせるような言動、濫訴
- 他方の親によるこどもの世話を不当にじゃますること
- 特段の理由なく他方に無断でこどもの住む場所を変えること(※)
- 特段の理由なく約束した親子の交流の実施を拒むこと

※暴力等や虐待から逃れることはルールに違反しません。

すべてはこどもの 利益のために

親権者はこどもの世話やお金や物の管理などについて、こどもの利益のために責任を果たさなければなりません。



養育費の支払い確保に向けた変更点

養育費のルール、どんなことが変わるの？

こどもの生活を守るために

養育費を確実に、しっかりと受け取れるように
新たなルールの創設やルールの見直しが行われました。



取り決めの 実効性アップ

文書で養育費の取り決めをしていれば、支払いが滞った場合にその文書をもって一方の親の財産を差し押さえるための申立てができるようになります。

※施行後に発生するものが対象です。

法定養育費とは

離婚時に養育費の取り決めがなくても、取り決めるまでの間、こどもと暮らす親が他方の親へ、こども一人あたり月額2万円の養育費を請求できる制度です。離婚後もこどもの生活が守られるよう設けられました。養育費が決まるまでの暫定的、補足的なものです。

※法定養育費は父母間で取り決めるべき養育費の標準額や下限額を定める趣旨のものではありません。
※施行後に離婚した場合が対象です。

裁判手続きがスムーズに

家庭裁判所は養育費に関する裁判手続きをスムーズに進めるために収入情報の開示を命じることができることとしています。また、養育費を請求する民事執行の手続きでは、地方裁判所に対する1回の申立てで財産の開示、給与情報の提供、判明した給与の差し押さえに関する手続きを行うことができるようになります。

離婚後の親権に関するルールの見直し

新たな選択肢、共同親権でどんなことが変わるの？



新たな選択肢が広がります

1人だけが親権を持つ【単独親権】のほかに、
離婚後に父母2人ともが親権を持つ【共同親権】の選択ができるようになります。

父母2人ともが親権を持つ【共同親権】の場合

日常のことは、 一方の親で決められる

食事や着る服を決めること、短い旅行、予防接種や習い事などは、父母のどちらかで決めることができます。

大切なことは父母2人で話し合う

こどもの住む場所を変えることや将来の進学先を決めること、心と体の健康に大きな影響を与える治療やこどものお金の管理などについては父母が話し合って決められます。なお、父母の意見が対立するときには、家庭裁判所で、父母のどちらかが1人でその事項を決められるようにする裁判を受けることもできます。

一方の親が決められる 緊急のケース

暴力等や虐待から逃れるために引越すこと、病気やけがで緊急の治療が必要な場合などは、父母のどちらか1人で決めることができます。

安全・安心な親子交流の実現に向けた見直し

安全・安心な親子交流って？

こどものことを最優先に行われます

親子交流や父母以外の親族との交流に関するルールが
見直されました。



親子交流の 試行的実施

家庭裁判所の手続き中に親子交流を試行的に行うことができます。家庭裁判所はこどものために最優先に考え、実施が適切かどうかや調査が必要かなどを検討し実施をうながします。

婚姻中別居時の 親子交流

父母が婚姻中にこどもと別居している場合の親子交流は、こどものことを最優先に考えることを前提に、父母の協議で決め、決まらない時は家庭裁判所の審判等で決めることが明確にされました。

父母以外の親族と こどもの交流

こどもと祖父母などとの間に親子のような親しい関係があり、こどものために特に必要があるといった場合は、家庭裁判所はこどもと父母以外の親族との交流を定められるようになります。



お金のこと、仕事のこと——。あなたの 困ったを応援する様々な支援があります

ひとり親家庭等の安定や安心をサポートする こども家庭庁の支援施策をご紹介します。

児童扶養手当とは

ひとり親家庭となり、家計に不安を持つかもしれません。
こどもとの生活の安定のためにも、児童扶養手当制度を活用してください。

どんな制度？

児童扶養手当とは、父母の離婚などによって、父または母と生計を同じくしていない
児童が育成されるひとり親家庭等の生活の安定と自立の促進に役立てるために、
手当を支給し、児童福祉の充実を図ることを目的とした制度です。

対象者は？

18歳に達する日以降の最初の3月31日までにある児童（一定以上の障がいがある場合には20歳未満）を
育てているひとり親家庭等に支給されます。※受給するには、所得制限があります。

主な支援内容は？

どのくらい、いつ、どんなふうに支給されるの？

児童扶養手当の支給には、手当の全額を支給する「全部支給」と一部のみを支給する「一部支給」があります。
支給月は1月、3月、5月、7月、9月、11月で申請をした翌月から2か月分が振り込まれます。

全部支給 46,690円／月 **一部支給** 46,680円～11,010円／月

加算される金額（児童2人目以降1人につき）

全部支給 11,030円／月 **一部支給** 11,020円～5,520円／月

※手当額は令和7年4月以降のものです

2024年11月1日から所得限度額と第3子以降の加算額が引き上げられました。

所得限度額の引上げ

全部支給と一部支給の判定基準となる所得限度額を引き上げました。例えば、こども
1人の場合、全部支給については160万円から190万円に、一部支給については365万
円から385万円になりました（収入ベースによる算定）。

第3子以降の加算額の引上げ

第3子以降の加算額が引き上げられ、第2子の加算額と同額になりました。



就業支援策

収入を安定させて、今よりも安心してくらしたい。
こどもの未来をもっと広げてあげたい。そう願っているひとり親のために、
就職の手助けをします。まずは相談してください。

主な支援内容は？

私に合った働き方の支援はあるの？

※事業は一例であり、お住いの自治体によって実施事業が異なります。



ひとり親家庭等就業・ 自立支援事業

母子家庭等就業・自立支援センター等にお
いて、家庭の状況や職業の適性などを考慮し
た就業相談や、就業に必要な技能や資格を習
得するための就業支援講習会、SNSなどのイ
ンターネットを活用した就業情報の発信など
の一貫した就業支援サービスを提供していま
す。また、PCなどの貸与を受けることで在宅
就業や各種訓練に必要な環境整備の支援を
受けることもできます。

母子・父子自立支援プログラム 策定事業

ひとり親家庭等の親の生活や子育て等の状
況、求職活動や自立・就業に向けた課題等を
踏まえ、個々のひとり親家庭等の親のニーズ
に応じた生活支援・就業支援、各種の雇用関
係助成金などのメニューを組み合わせ、就職
や自立につながる「母子・父子自立支援プロ
グラム」をつくり、目標達成に向けてサポー
トします。

自立支援教育訓練給付金

ひとり親家庭の親の自立を支援するための
給付金です。雇用保険制度の教育訓練給付
の指定教育訓練講座や、都道府県などの長
が地域の実情に応じて対象とする講座を受
ける場合にその受講費用の一部を支給し、
就業に向けての主体的な能力開発の取組を
支援します。

高等職業訓練促進給付金

ひとり親家庭の親が就業の際に有利で、
生活の安定に役立つ資格の取得を目指し
て、養成機関において6か月以上の修業が予
定されている場合に、生活の負担を軽減する
ために支給される給付金です。



●お住まいの自治体の担当 課窓口へ相談してください。●

生活



A cartoon illustration of a boy and a girl. The boy, on the left, has brown hair and is wearing a green sweater over a white collared shirt. He has a thoughtful expression with his hand to his chin. The girl, on the right, has brown hair in a ponytail with a red bow, and is wearing a grey vest over a white shirt with a large red bow at the neck. She also has a thoughtful expression. They are both looking towards the right.

子育てができる環境をつくるため、
修学や病気などにより、生活援助や
スなどが必要になった場合に、生活
家庭生活支援員が派遣されます。

●**保育等のサービス** 乳幼児の保育、こどもの世話など

学校や放課後児童クラブの終了後に、児童館・公民館・民家・子ども食堂などで学習支援を実施し、学習支援を通じた基本的な生活習慣の習得支援、悩み相談、軽食の提供などを行います。また、大学等受給料、模試費用の補助を行い、進学に向けたチャレンジを後押しします。

離婚前後の家庭に対し、離婚がこどもに与える影響や離婚後の生活、養育費・親子交流の取り決めについて考える機会を提供するため、親支援講座を開催。ひとり親家庭への支援施策についての情報提供、養育費を確保するための支援や親子交流の場への付き添いなどを行います。

配偶者がおらずに子どもを扶養している人などに対し、経済的自立を助け生活意欲の助長を図るため貸付けを行います。種類は修学資金・技能習得資金・就職支度資金・医療介護資金・住宅資金など12種類です。種類や連帯保証人の有無にもよりますが、基本的に無利子または年利1.0%です。また、種類によって償還期間は異なりますが一定の据え置き期間の後3年から20年での返済となります。

6

Q&A

Q

A

方が

A colorful illustration of a woman with brown hair in a ponytail, wearing an orange jacket and a grey skirt, walking and holding the hands of two children. The child on the left is a boy in a blue and yellow shirt and grey pants, and the child on the right is a girl in a yellow shirt and a red dress. They are all smiling and walking on a pink and white striped background.

Q

A

Q

A

Q

A