

- **離婚プラン** ライフプランを実現させるために、どのように離婚を進めたいか希望を書く。□は該当するものにチェックを入れる。

離婚したい時期			
離婚したい理由			
離婚方法	<p>方法：</p> <hr/> <p>理由：</p>		
離婚後の戸籍と姓	親の戸籍 と姓に戻る □	旧姓で新しい 戸籍をつくる □	婚姻時の姓で 新しい戸籍を つくる □
合意文書	離婚協議書 □	公正証書 にんだく 強制執行認諾文言あり□ 強制執行認諾文言なし□	

- **お金のこと** 離婚を進めていく上で支払う・受け取るお金について、希望を書く。

財産分与	年金分割
慰謝料	離婚までの婚姻費用

- **住まい・生活のこと** 離婚後の住まいはどうか、生活についての心配事や不安も具体的に書く。

--

離婚準備の 前につくろう

幸せな未来に向かう 私の離婚ノート

どんな条件でどのように離婚するかは、新しい生活に大きく影響します。
離婚後、どんな人生を送っていききたいか、子どもにはどんな人生を送ってほしいかを考えてみましょう。それをベースに、離婚の準備を進めていきます。

● 私のライフプラン

現在の自分の状況を書き、1年後、5年後、10年後、20年後にどうありたいかを記入する。

	現在	1年後	5年後	10年後	20年後
西暦					
年齢					
仕事の 状況					
プライベート の状況					
実現 したいこと					
子どもに 望むこと					

● 共有財産リスト

財産分与や離婚後の生活のために、2人の共有財産を具体的にリストアップする。□は該当するものにチェックを入れる。

	自分名義 (所有)			相手名義 (所有)		
現金		円			円	
預貯金	銀行・支店名:	円		銀行・支店名:	円	
	銀行・支店名:	円		銀行・支店名:	円	
保険 (生命保険・学資保険 など)	会社名:	円		会社名:	円	
	会社名:	円		会社名:	円	
投資 (株式・債券・ 投資信託)	会社名:	円		会社名:	円	
	会社名:	円		会社名:	円	
退職金		円			円	
年金 (厚生年金・個人年金)		円			円	
不動産	所有権 □	債務 □	債務金額 円	所有権 □	債務 □	債務金額 円
自動車	所有権 □	債務 □	債務金額 円	所有権 □	債務 □	債務金額 円
美術品・骨とう品 宝石・家財道具						

● 子どものこと

子どもがいる場合は、親権、戸籍と姓、養育費などの希望を書く。

親権	<input type="checkbox"/> 父親単独 <input type="checkbox"/> 母親単独 <input type="checkbox"/> 共同でもつ 理由:
戸籍と姓	<input type="checkbox"/> 父と同じ <input type="checkbox"/> 母と同じ <input type="checkbox"/> その他 理由:
住まい	<input type="checkbox"/> 父と同じ <input type="checkbox"/> 母と同じ <input type="checkbox"/> その他 理由:
養育費	<input type="checkbox"/> 父が支払う <input type="checkbox"/> 母が支払う 金額: 円/月 支払方法: 期間: 希望など:
親子交流	頻度: 1回の交流時間: 泊まりや旅行: 可・不可 学校行事等の参加: 可・不可 希望など:
その他 (相手に 望むこと、 不安など)	