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

こどものために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。



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っ越すこと、病気やけがで緊急の治療が必要な場合などは、父母のどちらも1人で決めることができます。

改正法の詳細は、法務省のホームページに掲載しています

民法等の一部を改正する法律（父母の離婚後等の子の養育に関する見直し）についての詳細は、法務省民事局のサイトをご覧ください。
https://www.moj.go.jp/MINJI/minji07_00357.html



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、補充的なものです。

※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。

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を最優先に考え、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。

●お住まいの自治体の担当課窓口へ相談してください。●

就業支援策

収入を安定させて、今よりも安心してくらせるようになりたい。
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。

生活のサポートで明日への歩みを後押し！

よりよい未来のため、こどもとの生活を支援する事業があります。

生活支援とは

生活、子育て、家計、住居など、不安や悩みは一人で抱え込まずに頼ってください。
人、情報、資金のサポートがあります。



主な支援内容は？

どんなサポートがあってどんな相談ができるの？

※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 日常生活支援事業

安心して子育てができる環境をつくるため、ひとり親が修学や病気などにより、生活援助や保育サービスなどが必要になった場合に、生活を支援する家庭生活支援員が派遣されます。

●**生活援助**　家事、介護や日常生活（食事や身の回りの世話、住居の掃除、生活必需品の買い物）のお手伝い

●**保育等のサービス**　乳幼児の保育、こどもの世話など

こどもの生活・学習支援事業

学校や放課後児童クラブの終了後に、児童館・公民館・民家・こ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、大学等受験料、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。

離婚前後家庭支援事業

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。

母子父子寡婦福祉資金貸付金

配偶者がおらずにこ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。

●お住まいの自治体の担当課窓口へ相談してください。●

Q&A

Q 共同親権になった場合に、ひとり親家庭支援※の対象者の取扱いには何か影響はありますか？

A ひとり親家庭支援は、親権の有無にかかわらず、配偶者のない者で現にこどもを扶養している者等を支援の対象者としており、離婚後の父母双方が親権者である場合でも対象者の取扱いに影響はありません。

※ひとり親家庭等日常生活支援事業、自立支援教育訓練給付金事業、高等職業訓練促進給付金等事業、ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付事業、母子父子寡婦福祉資金貸付等



Q 共同親権になった場合、児童手当や児童扶養手当の支給などに影響がありますか？

A 離婚後に児童手当や児童扶養手当を支給する場合は、民法上の親権や監護者の定めの有無にかかわらず、こどもを育てている実態があるか否かでその支給対象者を判断しています。離婚後の父母双方が親権者となった場合にも、こどもを育てている実態があるかどうかで手当の支給対象者を判断します。また、児童扶養手当の所得制限の所得算定については、受給者本人の所得によることとしているため、離婚後の父母双方が親権者となることにより算定に影響はありません。

Q 共同親権になった場合、保育の利用料には影響がありますか？

A 幼稚園、保育所、認定こども園等を利用する3歳から5歳児までは、全世帯を対象に無償化しているため、離婚後の父母双方が親権者となった場合でも現行の取扱いに影響はありません。0歳から2歳児までについては、保護者（親権を行う者、未成年後見人その他の者で、子どもを現に監護する者）及び当該者と同一の世帯に属する者に係る市町村民税所得割合算額により、市町村が保育料の算定を行っています。
市町村においては、どの程度こどもの監護を行っているか（関わっているか）という点を確認し、各家庭の事情を十分踏まえたうえで、保護者に該当する者を判断しているため、離婚後の父母双方が親権者となった場合でも、監護の実態を踏まえて判断する現行の取扱いに影響はありません。

Q 共同親権か単独親権かの違いにより、所得税法における扶養控除の適用に影響がありますか

A 所得税法においては、扶養親族であるこどもを有する場合について、そのこどもの所得金額が58万円以下であることや、そのこどもと生計を一にしていることなどの一定の要件の下、扶養控除の適用ができることとされています。この扶養控除の適用に当たって、親権の有無は要件とされていないことから、共同親権か単独親権かの違いが扶養控除の適用に影響を与えることはありません。

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・振替休日は休み）
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