

老後の生活費が不安、どう貯めたらいい？

社会保険に加入できる働き方を目指しましょう！老後の年金額増加が期待できます。

iDeCo（個人型確定拠出年金）

公的年金の上乗せ年金。
iDeCoは、日本学生支援機構奨学金の資産申告の対象外です。
ただし、原則として60歳までは換金できないので十分に検討しましょう。



NISA（少額投資非課税制度）

株式や投資信託に投資した場合に、売却益や配当金等が非課税になる制度です。
ご自身の投資に対する考え方、リスク許容度に応じて検討するようにしましょう。



日本FP協会

暮らしとお金に関する情報をチェックしましょう。



ひとり親のための就業支援・助成金制度

自立支援教育訓練給付金

技能・資格取得のために各種講座を受講した場合、受講料の一部が支給されます。



静岡県HP

マザーズハローワーク ・マザーズコーナー

仕事と育児の両立を目指す方の就業支援を行っています。
キッズコーナーあり。



静岡県労働局
公式LINE

借金は、早めの整理が吉！ 法テラス

債務整理は、法律家に委任しましょう。次のようなメリットがあります。
◇一定期間は返済がストップする◇債権者からの連絡がなくなる◇養育費の相談もできる！
収入・資産が一定以下の場合、**1つの問題につき3回まで無料**で相談可能。

法テラス静岡

☎0570-078321

法テラス沼津

☎0570-078322

法テラス浜松

☎0570-078324

日本司法支援センター 法テラスHP



活用しよう！ひとり親のための相談窓口 ひとり親サポートセンター

月～金 9:00～17:00 ※本所のみ土曜（第1・3）相談があります。ご相談は無料です。

本所 054-254-1191 静岡市葵区駿府町1-70 静岡県総合社会福祉会館4階

中部支所 054-284-0008 静岡市駿河区南町14-1 水の森ビル3階

東部支所 055-951-8255 沼津市大手町1-1-3 沼津産業ビル2階

西部支所 053-452-7107 浜松市中央区中央一丁目12-1 静岡県浜松総合庁舎1階



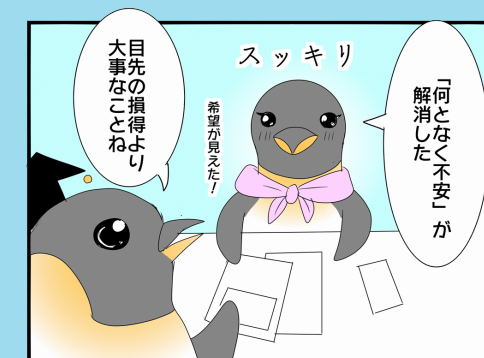
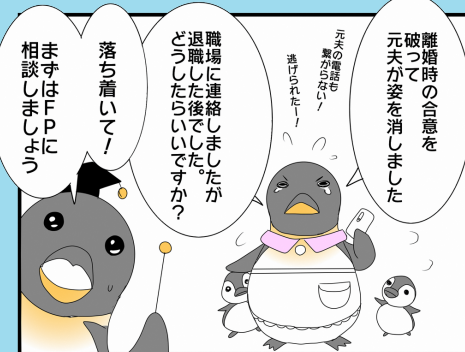
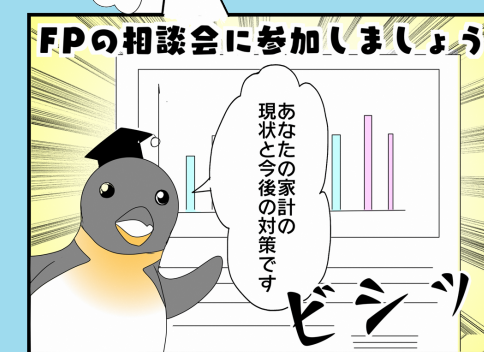
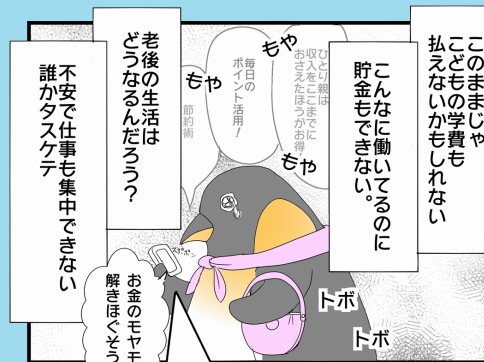
静岡県ひとり親
あんしんLINE相談



「ひとり親家庭のしおり」
静岡県健康福祉部こども家庭課

◆発行 ◆静岡県健康福祉部 こども家庭課 令和7年3月発行
◆監修 ◆株式会社りか ◆制作協力 ◆石原敬子・高杉雅紀子・谷和代・馬渡初代・三次理加

ご相談の例



離婚前のあなたへ、FPからのアドバイス

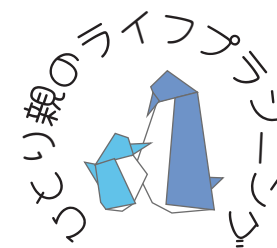
離婚や別居に至る状況にもよりますが、離婚前に整えておきたい決めごとを疎かにすると、離婚後に大変な思いをすることがあります。

まずは、あなたとお子様について、心身の安全確保を優先しましょう。

その上で、話し合いができる環境であれば、たとえば養育費や婚姻費用、年金分割、住まいと住宅ローンの名義等、離婚前に整えておきたいことについて話し合いましょう。

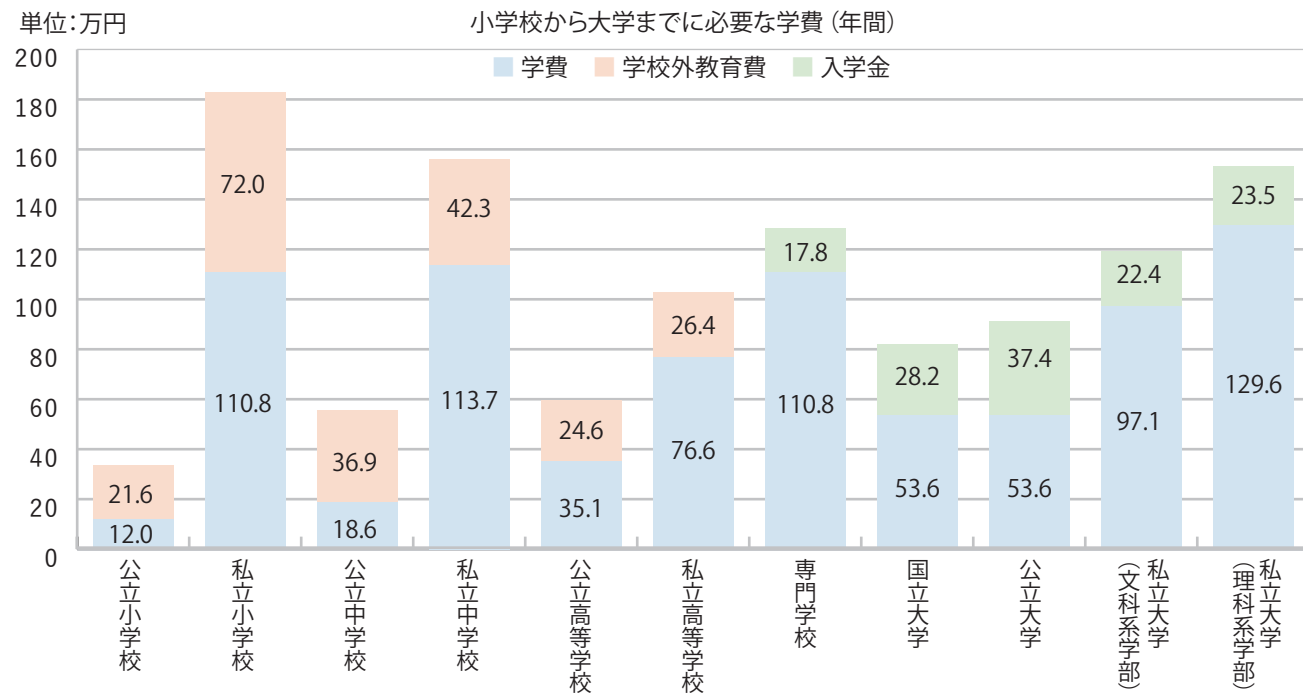
特に、元配偶者名義（ペアローンを含む）の住宅ローンが残る家や元配偶者名義の家に住むことは、将来のリスクが高く、離婚前に解決しておくことをおすすめします。

※FPとは、ファイナンシャル・プランナーの略です。



お金のモヤモヤ 知っておきたいお金の知識！

こどもの学費、どのくらいかかるの？



※幼稚園・小中学校の学費は、給食費含む。※国立大学の額は、国が示す標準額。公立大学入学金は地域外入学者の平均。
 ※私立大学・専門学校の学費は、授業料と施設設備費・実習費等の合計額。
 資料：「令和5年度子供の学習費調査」「国公立私立大学の授業料等の推移（令和5年）」「令和5年度 私立大学入学者に係る初年度学生納付金等平均額（定員1人当たり）の調査結果について」文部科学省。「令和5年度 学生・生徒納付金調査」東京都専修学校各種学校協会

◇大学学部（昼間部）における生活費（年間）

自宅			アパート等		
国立	公立	私立	国立	公立	私立
1,082,600	998,900	1,731,800	1,681,800	1,583,400	2,403,800

資料：「令和4年度 学生生活調査報告」独立行政法人日本学生支援機構

◇ 学費は早めの準備が大切。でも、足りない！？そんな時は…

国の高等教育の修学支援新制度	日本学生支援機構 奨学金
一定世帯の学生向け支援 ☆ 授業料・入学金の免除や授業料等減免 ☆ 給付型奨学金の支給  高等教育の修学支援金 政府広報 オンライン テレビ	もらえる「給付型」と借りる「貸与型」の2種類。 ※貸与型は、卒業後に、お子様が返還義務を負います。 親子でよく話し合しましょう。 ※予約採用の申込は、高校3年の春！  進学資金 シミュレーター 日本学生支援機構
私立理工農系向け支援 ☆ 一定額の授業料・入学金の減免 こども3人以上の多子世帯向け支援 ☆ 授業料・入学金の無償化拡充  多子世帯の大学等の授業料等無償化 文部科学省	大学・地方公共団体等が行う奨学金 大学が行う学内奨学金、都道府県・市区町村・奨学金事業実施団体等が行う奨学金も検索しておきましょう。  奨学金制度検索 日本学生支援機構

※上記のほか、母子父子寡婦福祉資金貸付（修学・就学支度資金、市区町村の福祉担当窓口）、生活福祉資金貸付（市区町村の社会福祉協議会）、国の教育ローン（日本政策金融公庫）、民間の教育ローン等もあります。
※貸与型奨学金や貸付制度は、「いくら借りられるか？」ではなく「毎月いくら返せるか？」で借入額を検討しましょう。

養育費は「こどもの権利」です！

- ◇ 養育費は、 **こどもが経済的・社会的に自立するまでに要する費用** です。
- ◇ こどもを育てている方の親は、他方の親から養育費を受け取ることができます。
- ◇ **離婚により親権者ではなくなった親であっても、親として養育費の支払義務を負います。**
- ◇ 養育費の支払期間は 一律「成人＝ 18 歳 まで」では ありません。たとえば、こどもが大学に進学する可能性がある場合には「子が 22 歳に達した後の 3 月まで」と定めることも可能です。
- ◇ 養育費の金額や受取期間等の詳細は、離婚する際に公正証書（または調停証書）で取り決めておきましょう。
- ◇ 離婚後数年経ってからも請求することは可能です。裏面 の「法テラス」「ひとり親サポートセンター」に早めに相談！

※婚姻費用・養育費の目安は、こどもの人数、権利者と義務者の年収により異なります。



養育費や裁判手続きの説明動画
「養育費バーチャルガイダンス2021」
法務省



「婚姻養育費算定表」 法務省



養育費等相談支援センター
公益社団法人 家庭問題情報センター

離婚前から知っておきたい、離婚にまつわるお金の知識

◇ こどものために加入した学資保険をはじめとする生命保険

離婚時の財産分与の対象財産です。後々のトラブルを避けるため、相手方が契約者となっている学資保険・生命保険等は、名義変更しておくことをおすすめします。（名義変更の可否は、保険会社により異なります。）

◇ 相手方名義の家、相手名義の住宅ローンが残る家

後々のトラブルを避けるため、相手方名義の家や、相手方名義（ペアローンを含む）の住宅ローンが残る家にそのまま住み続けることは避けることをおすすめします。

住まいの確保

母子生活支援施設（窓口：お住まいの市町福祉担当課）、県・市営住宅、セーフティネット住宅、居住支援法人等を活用し、住まいを確保しましょう。ひとり親家庭の家賃支援制度も要チェック！



セーフティネット住宅



静岡県住宅供給公社



居住支援法人



ひとり親家賃支援・静岡県

離婚調停

円満離婚であっても、家庭裁判所の夫婦関係調整調停（離婚）を利用すれば、養育費・財産分与・慰謝料・年金分割等についてしっかり話し合うことができます。離婚の判断に悩む場合も利用できます。
 夫婦関係調整調停/裁判所

財産分与

婚姻中に取得した財産は、**夫婦の名義にかかわらず**、離婚時または離婚後に分割できます。結婚前に築いた財産・相続財産等は、原則、分割対象外です。



財産分与調停請求/裁判所

婚姻費用

別居している場合、こどもを育てている方の親は、他方の親に「婚姻費用の分担請求」により、こどもの教育費・生活費などを求めることができます。
 ※婚姻費用の目安は、上記「婚姻養育費算定表」QRコードをご覧ください。

年金分割

婚姻中の保険料納付額に対応する厚生年金記録を当事者間で分割し、それぞれ自分の年金とすることができます。



離婚時の年金分割
日本年金機構サイト

※財産分与・年金分割は、離婚から 2 年を経過すると手続きができません。