

共同親権獲得チェックリスト(父親向け)

作成者: 弁護士 片山栄範 | 非営利利用可・改変再配布禁止(CC BY-NC-ND 4.0準拠)

このチェックリストの目的

このチェックリストは、共同親権を求めるにあたり、父親であるあなた自身に有利な情報を、忘れず・漏れなく書き出していただくためのものです。

裁判所は「共同親権が原則」とは考えておらず、共同親権を求める側が「父が親権者として関わり続けることが、この子にとって具体的にどう利益になるか」を、事実と資料で示す必要があります。そのため、あなたがこれまで子に関わってきた具体的な事実や、現在も継続している関わり、これから提案できる運用の工夫など、思い当たる材料をできるだけ多く出していただくことが重要になります。

記入のお願い

- このリストは、一般的に網羅的に最大限事情を漏れなく記載していただくためのものです。記載できない項目があっても問題ありませんので、その項目は飛ばして進めてください。むしろ全部の項目に答えられる人はいません。
 - あてはまる項目にチェックを入れて、その下に事情を記入してください。
 - 思い出せる範囲で構いませんので、具体的に書いてください(いつ頃／どの場面で／何をしたか)。
 - 「これは関係ないかも」と思う情報でも、有利に働く可能性があるので捨てずに書いてください。判断は弁護士が行います。
 - 裏付けになる資料(写真・LINE・メール・手帳・領収書・通知表・通院記録など)があれば、その存在も記載してください。そのデータも片山と共有してください。
 - すべての項目を埋める必要はありません。該当する項目だけ書いていただければ十分です。
-

1. 父と子の情緒的な信頼関係

なぜ書く必要があるか 裁判所は「父と子の関係が、子にとって情緒的・生活的に意味のある関係か」を重視します。出生時からの関わりや、子があなたを頼り・信頼している具体的な場面は、父が親権者として関わり続けることが子の利益になることを示す、最も中心的な材料になります。

- 子の出生時、どのように立ち会い・関わったか
- 乳幼児期、どのような世話(おむつ・夜泣き対応・入浴・あやす等)をしてきたか
- 一緒に過ごした休日・旅行・外出の思い出(時期・内容)
- 子があなたに懐いている／信頼している様子が分かる具体的な場面
- 子があなたに学校生活・友人関係・体調・進路などを相談してきた事実
- 子があなたとの面会・交流を楽しみにしている様子・発言
- 別居後も子との関係が継続していること(連絡・面会・手紙・プレゼント等)
- 子があなたとの関係が途切れた場合に不安・喪失感を抱くと考えられる事情
- 子が複数いる場合:きょうだいそれぞれとあなたとの関係(各子が父に懐いているか・信頼しているか等)
- 子が複数いる場合:きょうだいが互いにどのような関係にあるか(仲の良さ・普段の支え合いの様子等)
- 子が複数いる場合:きょうだいを別々の養育環境に置いた場合に、それぞれの子に生じる不安・喪失感・きょうだい関係の断絶について、あなたの認識

裏付け資料の例:写真・動画、育児日記、母子手帳、LINE・メール、子からの手紙、面会交流記録

2. 父としての日常的な養育実績

なぜ書く必要があるか「親権者としての適性」は、抽象的な愛情ではなく、実際に子の日常生活に関わってきた事実で判断されます。食事・通院・学校対応など、あなたが継続して担ってきた世話の実績を具体的に示すことで、面会交流にとどまらず親権者として関与する実績と基盤があることを主張できます。

- 食事の準備・一緒に食べた頻度

- 入浴・寝かしつけ
- 通園・通学の送迎(頻度・期間)
- 学校行事(入学式・運動会・授業参観・卒業式等)への参加
- PTA活動・保護者会への参加
- 宿題・勉強を見た経験
- 習い事の送迎・付添い・費用負担
- 通院・予防接種・歯科治療等への付添い
- 子の友人関係を把握していたか／友人を家に呼んだことがあるか
- 進学・進路相談に関与した経験
- 療育・発達支援機関(児童発達支援センター・放課後等デイサービス等)への付添い・関与
- 発達に関する医師・心理士・学校教員等との面談・相談への参加
- 就学相談・個別支援計画(IEP)・通級指導等への関与

裏付け資料の例:行事の写真、連絡帳、通院記録、習い事の月謝記録、LINEのやり取り、療育機関の連絡票、就学相談記録

3. 別居後の親子交流の実施状況

なぜ書く必要があるか 別居後の親子交流の実績は、父と子の関係が継続していることを示すとともに、父が母との間で子に関する実務調整を行えることの証拠にもなります。頻度・内容・子の様子を時系列で整理しておくこと、父の関与の継続性と安定性を示す強い材料になります。

- 別居後の面会交流の頻度・時間(例:月〇回、〇時間程度)
- 面会交流の方法(宿泊あり／日帰り／オンライン等)
- 送迎・受け渡しの方法と担当(誰が、どこで)
- 面会交流中の子の様子(表情・言動・楽しそうな場面)
- 面会交流時にトラブルがなかった事実、またはトラブルが起きた場合の対処
- 面会交流以外での子との連絡(電話・LINE・手紙等)の頻度・内容
- 面会交流を通じて子の生活・学校・体調の情報を把握できていること

裏付け資料の例: 面会交流の記録(日時・場所・内容)、写真、子とのLINE・メール、送迎記録

4. 父の養育能力・養育環境

なぜ書く必要があるか 親権者として関わるには、現実に関われる生活基盤・時間的余裕・支援体制があることを示す必要があります。住居・勤務状況・サポート体制は、共同親権下で子の重要事項に関与できるだけの実体があることの裏付けになります。

- 現在の住居(広さ・子の部屋の有無・通学/通園可能性)
- 勤務形態(在宅勤務の可否、休暇取得のしやすさ、フレックス等)
- 残業・出張の頻度
- 子の急病・行事の際に休める職場環境か
- 実家・親族による支援の有無(祖父母・兄弟姉妹等)
- 近隣に頼れる友人・知人がいるか
- 子の健康状態・アレルギー・服薬状況をどの程度把握しているか
- 子の発達特性・診断名(発達障害・感覚過敏等)・発達検査の結果を把握しているか
- 通級指導・療育・放課後等デイサービス等の利用状況と、あなたの関与の程度
- 学校・支援機関・医師等から発達に関する説明を受けた経験
- 子の学習状況(得意科目・苦手科目・進度)をどの程度把握しているか
- 子の生活リズム(起床・就寝・食事・通学時間等)をどの程度把握しているか

裏付け資料の例: 住居の写真・間取図、勤務先の証明、就業規則、親族の協力意思の確認書

5. 経済的責任の履行(養育費・教育費等)

なぜ書く必要があるか 「親権者として責任ある関与をする」というためには、現に経済的責任を果たしてきた事実が極めて重要です。養育費の支払いが不安

定だと主張全体の説得力が落ちます。逆に、誠実に負担してきた実績と、今後も責任を負う意思・能力があることは、強い加点材料になります。

- 別居後の養育費の支払額・頻度・支払方法(振込記録等)
- 養育費以外に負担した費用(教育費・学費・塾代・習い事・医療費・保険料等)
- 子のために購入した物品(衣服・教材・誕生日/クリスマスプレゼント等)
- 進学に備えた貯蓄・学資保険等の積立
- 親子交流時の食費・宿泊費・交通費の負担
- 婚姻中の家計負担状況(収入・家計分担)
- 今後想定している費用分担の意向(進学費用・医療費等の具体案)

裏付け資料の例: 振込記録、通帳、領収書、保険証券、学資保険の契約書

6. 父母間の協力可能性・連絡実績

なぜ書く必要があるか 共同親権では「父母が子に関する意思決定について協力できるか」が問われます。過去に冷静に連絡・協議できた実績は、共同行使が現実的に可能であることを示す強い証拠になります。「仲が良いか」ではなく「子のために事務的に連絡できるか」が見られています。また、母が明示的に反対しなかった連絡・決定の実績は、父母間で一定の実務的調整ができていた事情として評価される可能性があります。

- 別居後、母と連絡を取った方法(LINE・メール・電話・第三者経由等)
- 子の学校・医療・生活に関する連絡を冷静にやり取りできた事例
- 親子交流の日程調整を協議で決めた経験
- 進学・進路・習い事について母と相談した経験
- 子の前で母を非難しないよう注意してきたこと
- 子を父母間の伝言役にしないよう配慮してきたこと
- 母からの連絡に対して、感情的にならず返信してきた事実
- 過去の調停・協議で合意したことを履行してきた事実
- 母が明示的に反対せず情報共有・決定が行われてきた場面(例: 母が異議を唱えずに学校行事の日程共有を受け取っていた等)

対立解消の時系列:別居当初の状況と現在の状況の違いを、以下の観点で時系列に記載してください

- いつ頃から(例:令和〇年〇月頃から)連絡が冷静にできるようになったか
- 何がきっかけで対立が和らいだか(調停・弁護士関与・時間の経過・相手方の態度変化等)
- 改善を示す具体的な場面(例:令和〇年〇月の調停後から、子の行事日程をLINEで共有できるようになった等)
- 現在も残っている摩擦の範囲(例:子の教育方針では意見が合わないが、日程調整は問題なくできている等)

裏付け資料の例:LINE・メールの履歴、調整のやり取り、調停期日記録

7. 父の関与による子の安定・成長への具体的効果

なぜ書く必要があるか 裁判所は「別居親が関与することで子の精神的安定が図られるか」を具体的に判断します。「父がいると子が喜ぶ」という抽象論ではなく、父の関与によって子の情緒・学業・生活・医療面に実際に良い影響が出ていることを示せると、共同親権の必要性の主張が大きく補強されます。

- 父との交流後に子の表情・言動が安定している様子(具体的に)
- 父が関わることで子の学習・習い事・進路に良い変化があった事実
- 父が通院・医療に関与したことで適切な対応ができた事実
- 父が精神的なサポートをすることで子のストレス・不安が和らいだ場面
- 父と過ごした経験が子の自信・社会性・情緒の安定に役立っていると感じる事情
- 母一人では対応が難しい場面で父の関与が子の利益になった具体例

裏付け資料の例:面会交流時の写真・記録、子の言動のメモ、学校の先生・医師等からの言葉

8. 母の監護に対する「父の関与の補完的必要性」

なぜ書く必要があるか 母を一方向的に攻撃すると「父母間対立が深く共同行使困難」と評価されかねません。そこで、母の監護を尊重しつつ、父が関わることで子の利益が補強される側面を示すのが効果的です。「父が加わると子にとってこういう点が良い」という観点で書いてください。

- 教育面:あなたの関与により、子の進学・学習・進路選択について冷静で多面的な判断ができる事情
- 医療面:あなたが子の病歴・体質・発達特性を把握しており、重大な医療判断に関与できる事情
- 生活面:スマートフォン利用・交友関係・金銭管理について、あなたが補完的に支援できる事情
- 精神面:子があなたを相談相手としており、母子関係だけに心理的負担が集中しないようにできる事情
- 母が一人で抱え込みやすい場面で、あなたが分担・サポートできる具体例

※ 母の監護への不満点があれば書いていただいても構いませんが、ここでは「父が加わることで子にプラスになる事情」を中心に書いてください。

9. 共同親権を排除する事情がないことを示す材料

なぜ書く必要があるか 法律上、DV・虐待・共同行使困難等が認められる場合、裁判所は単独親権を選択する方向で判断する可能性が高くなります。母側からこうした主張が出る可能性があるため、あらかじめ反論材料を整理しておく、共同親権の主張全体の前提が固まります。否定するだけでなく、「安全に関与できる体制がある」ことを示すことが大切です。

- 子に対して暴力・暴言・不適切な対応をしたことがないこと(具体的場面)
- 母に対して身体的暴力を振るったことがないこと
- 母に対する精神的・経済的・性的な圧迫がなかったこと
- 母から暴力・モラハラ等を主張された場合、その事実関係に関するあなたの認識
- 子の前で母と激しく口論しないよう注意してきた事実

- 母の安全に配慮した連絡方法を提案できること(直接連絡を避ける等)
- 親子交流時に子が安定して過ごしている様子
- 第三者(親族・支援機関・学校・医療機関)から見たあなたと子の関係

裏付け資料の例:親子交流時の写真・記録、第三者からの陳述、過去の連絡履歴

10. 母の予想される反対理由への対応材料

なぜ書く必要があるか 母が共同親権に反対する場合、その理由ごとに「父はこう対応できる」という具体案を出せると、共同親権の実現可能性が高く評価されます。母の言い分を否定するのではなく、「その懸念にはこういう対処ができます」と示す姿勢が効果的です。

母側が言いそうな反対理由	あなたが提示できる対応案・反論材料
父と直接連絡を取りたくない	(例:連絡アプリのみ／メール／弁護士経由／支援機関経由で連絡することに同意できる等)
意思決定が遅れる・止まる	(例:日常の事は母が単独で決めてよい／重要事項のみ事前協議でよい／回答期限を設ける等)
父が感情的になる	(例:子に関する事項のみに連絡を限定／非難しないルールを受け入れる／改善実績がある等)
子が不安になる	(例:子を伝言役にしない／父母間協議は子に見せない／親子交流時の子の安定した様子等)
DV・モラハラがあった	(例:事実関係に関するあなたの認識／第三者を介した連絡で十分対応可能等)
その他()	

11. 子の意向・様子

なぜ書く必要があるか 子の意向や、親子交流時の子の様子は「父母と子との関係」の重要な事情として考慮されます。子に直接聞くのではなく、普段の言動・親子交流での様子を思い出して書いてください。また、もし子が現在父との交流に少し消極的な面があれば、それがなぜなのかについてもあなたの認識を書いてください(別居後の環境変化など、把握している事実を具体的に記載してください)。

- 子があなたとの面会・交流について発した言葉(具体的に)
- 子があなたを頼りにしている／相談している様子
- 親子交流時の子の表情・言動(楽しそう／落ち着いている等)
- 子が「お父さんに会いたい」と言った場面
- 子があなたとの関係を継続したいと示している言動
- 子があなたと母の双方を大切に思っている様子
- 子が父との交流に消極的・距離を置いている面がある場合:その背景についてのあなたの認識(例:別居後の環境の変化・母の影響・一時的なもの等)

※ 子に共同親権の賛否を直接尋ねることは、子に負担をかけるため避けてください。普段の言動から自然に分かる事情を書きいただければ十分です。

12. 共同親権後の運用についてのあなたの意向

なぜ書く必要があるか 共同親権を求める側が「運用の具体案」を出せるかどうかは、裁判所の評価に直結します。「すべて共同で決める」と主張する必要はなく、「日常は母が単独でよい／重要事項のみ協議／緊急時は対応する親が単独で判断」という現実的な設計を示せると有利です。

- 日常事項(食事・服装・日々の学校連絡・軽い体調不良等)について、母(同居親)が単独で判断することに同意できるか

- 重要事項(進学・転校・重大な医療・転居・長期渡航・財産処分等)について、事前協議の対象とすることに同意できるか
 - 緊急時(急病・事故・期限のある手続等)について、現に対応する親が単独で判断し事後報告とすることに同意できるか
 - 連絡方法(連絡アプリ／メール／弁護士経由／支援機関経由)についての希望
 - 回答期限(重要事項の協議で母からの回答を待つ期間の目安)についての希望
 - 意見が合わない場合に家庭裁判所の判断を求めることに同意できるか
 - 利用を検討できる第三者支援(面会交流支援機関・カウンセラー等)
-

13. その他、有利になりそうな事情(自由記入欄)

なぜ書く必要があるか 上記のどの項目にも当てはまらないが、「これも関係あるかも」と思う事情があれば、何でも書いてください。判断は弁護士が行いますので、些細に思えることでも遠慮なく書き出してください。

- 別居の経緯について、あなたの認識
 - 婚姻中、家族のためにしてきたこと
 - 子の学校・友人・親戚との関係であなたが果たしてきた役割
 - 第三者(祖父母・教師・医師・友人等)から見たあなたと子の関係
 - 母側の主張のうち、事実と異なると感じる点
 - その他、伝えておきたい事情
-

14. 添付・整理をお願いしたい資料一覧

なぜ書く必要があるか 主張は客観的資料の裏付けがあると説得力が大きく増します。原本でなくても、写真・スクリーンショット・コピーで構いません。手元にある資料をリストアップしていただけると、弁護士側で整理しやすくなります。

- 子の写真・動画(時期がわかるもの)
- 育児日記・手帳・カレンダー
- LINE・メール(子・母・学校・医療機関等とのやり取り)

- 学校の連絡帳・通知表・行事プログラム
- 通院記録・お薬手帳・母子手帳
- 養育費・教育費等の振込記録、領収書
- 学資保険・貯蓄関係の資料
- 住居の写真・間取図
- 勤務先の就業規則・在宅勤務規程等
- 親子交流の記録(日程・場所・内容)
- その他()

本チェックリストの利用条件

作成者: 弁護士 片山栄範

本チェックリストは、共同親権の普及を目的として、以下の条件のもとで自由にご利用いただけます。

1. 非営利目的に限る — 営利目的での利用はできません。
2. クレジット表示 — 「作成者: 弁護士 片山栄範」の表示を削除・変更しないでください。
3. 改変物の再配布禁止 — 内容を改変したものを第三者に配布することはできません。個人利用の範囲で自己の事情に合わせて編集することは差し支えありません。

※本条件は、クリエイティブ・コモンズ・ライセンス CC BY-NC-ND 4.0 の趣旨に準じます。