

老後の生活費が不安、どう貯めたい？

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

放課後児童クラブ

就業により保護者が昼間家庭にいない児童のための授業終了後の遊び・生活の場です。



放課後児童クラブ

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
📱050-3383-5400

法テラス沼津

☎0570-078322
📱050-3383-5405

法テラス浜松

☎0570-078324
📱050-3383-5410

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



ぼしす@ほーむ



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 こども未来局 こども家庭課 令和6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・中森順子・馬渡初代・三次理加

お金のモヤモヤ
解きほぐそう！

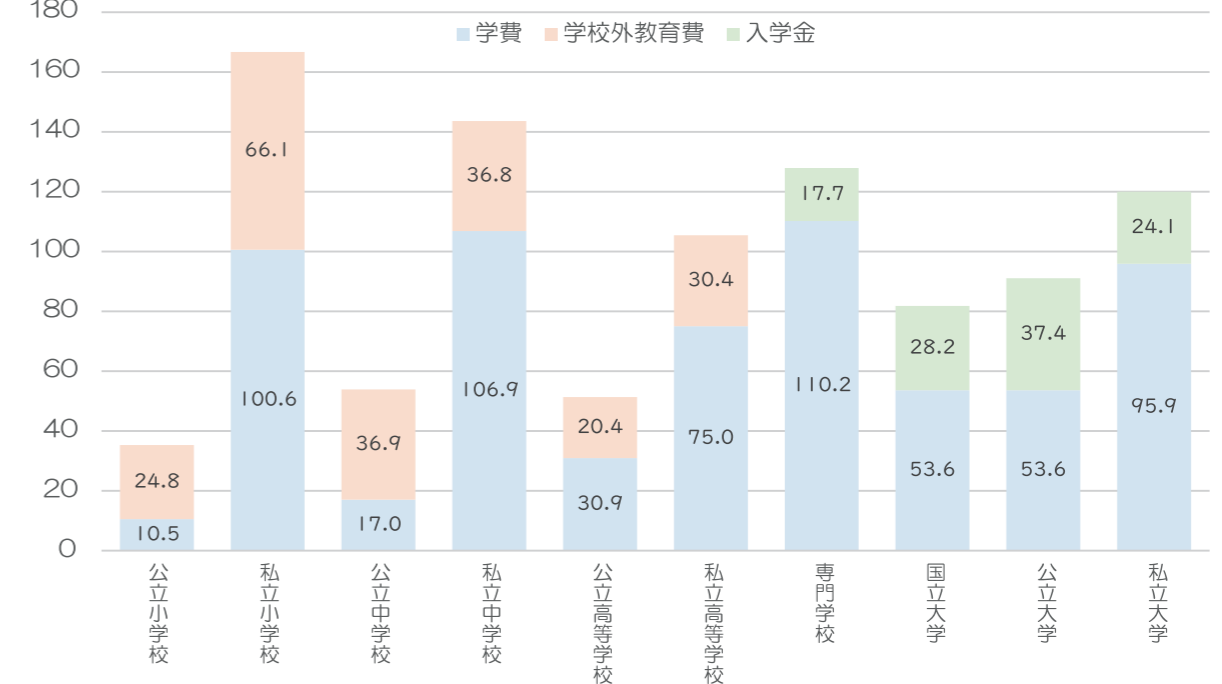
ひとり親のライフプランニング

知っておきたい お金の知識

子どもの学費、どのくらいかかるの？

単位：万円

小学校から大学までに必要な学費（年間）



※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・私立大学の額は平均。公立大学入学金は地域外入学者の平均。
資料：「令和3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」文部科学省、東京都専修学校各種学校協会調査統計部調べ（令和4年度）

- ≫ 大学の自宅外通学者への仕送りは、年間平均95.8万円（月額7.9万円）
- ≫ アパートの敷金礼金や家財道具の購入費等は、平均38.7万円。

資料「令和3年度「教育費負担の実態調査結果」」日本政策金融公庫

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

要件を満たす学生全員が受けられる
支援

- ◇授業料・入学金の免除や減免
- ◇給付型奨学金の支給

高等教育の修学支援制度
政府広報



日本学生支援機構 奨学金

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



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・その他、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。

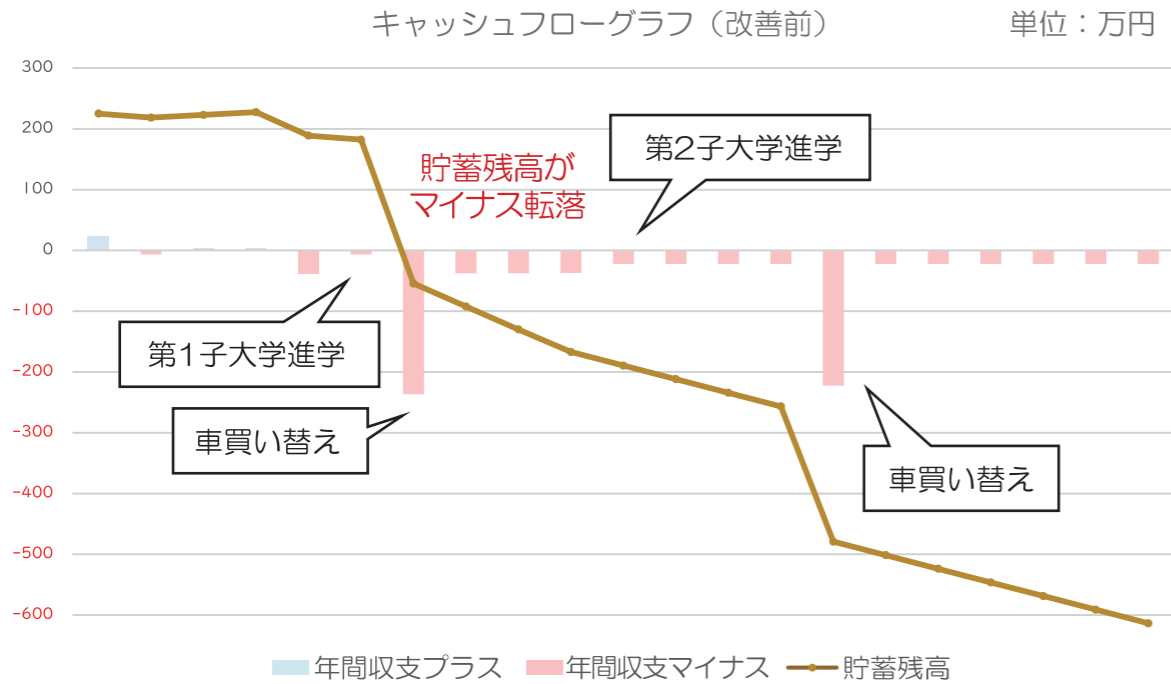
ひとり親のライフプラン・キャッシュフロー表の見直し

世帯主:44歳・パート勤務
 子ども:2人(中学2年生14歳、小学3年生9歳)
 進学希望:高校まで公立、大学(国立)進学
 年収:手取り198万円+児童・児童扶養手当65万円程度
 生活費:年間264万円(月22万円程度) ※住居費込み
 貯蓄額:225万円

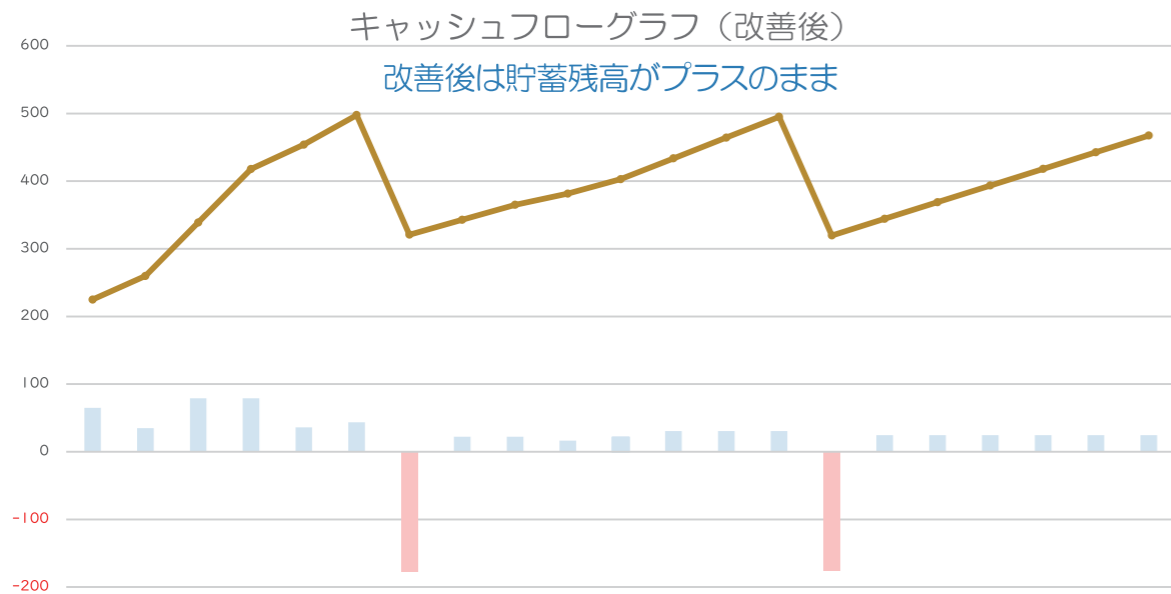
養育費は「子どもの権利」です!

- ◇ 養育費は、**子どもが経済的・社会的に自立するまでに要する費用**です。
- ◇ 子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、子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で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、子どもの人数、権利者と義務者の年収により異なります。



	現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後	10年後	11年後	12年後	13年後	14年後	15年後	16年後	17年後	18年後	19年後	20年後
	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043
本人の年齢	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
(第一子)の学年	中学2年	中学3年	高校1年	高校2年	高校3年	大学1年	大学2年	大学3年	大学4年	社会人											
(第二子)の学年	小学3年	小学4年	小学5年	小学6年	中学1年	中学2年	中学3年	高校1年	高校2年	高校3年	大学1年	大学2年	大学3年	大学4年	社会人						



※令和5年度の本事業でご相談を承ったひとり親家庭の平均的な家計収支・FP提案を元に作成しています。

家計改善ポイント(例)

- ◇ 養育費について、大学卒業まで一人月額2万円もらえるように公正証書で取り決め。
- ◇ 第2子中学進学時より正社員になる(手取り245万円)→**収支改善・老後の年金額増加が期待できます!**
- ◇ 収入が増えた結果、児童扶養手当が減額、大学の授業料減免額も2/3になりますが、キャッシュフローは改善!
- ◇ 生活に余裕が出たら、iDeCo(個人型確定拠出年金)加入など、老後の生活費を確保することも検討できますね。

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

- ◇ **子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。)
- ◇ **住宅ローンが残っている不動産**
ローンを一括返済せずに、契約者ではない方(子どもを育てている方)の親に不動産を財産分与する場合、事前に金融機関の承諾が必要です。しかし、一定の場合を除き、承諾を得られないことが多いようです。公証人・弁護士・司法書士に相談しましょう。

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

婚姻費用

別居している場合、子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、子どもの教育費・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。

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。

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

財産分与調停請求/裁判所

※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。