

第1章 離婚調停とはどのような手続きなのか

離婚調停を申し立てられても、すぐに離婚が決まるわけではありません

家庭裁判所から「夫婦関係等調整調停（離婚）」の呼出状が届くと、多くの方が大きな衝撃を受けます。

「裁判になってしまった」

「もう離婚は避けられない」

「家庭裁判所が離婚を決めるのだろう」

そのように考えてしまう方は少なくありません。

しかし、実際の離婚調停は、多くの方が想像しているものとは大きく異なります。

離婚調停は、裁判官がどちらか一方に対して「離婚しなさい」と命じる手続きではありません。

家庭裁判所で行われる夫婦関係等調整調停は、夫婦双方の話を整理し、今後について話し合うための民事上の調整手続です。

そのため、調停を申し立てられたことだけを理由に離婚が成立することはありません。

夫婦のどちらか一方が離婚を望んでいても、もう一方が離婚に同意しなければ、調停だけで離婚が決まることはありません。

まずは、「調停を申し立てられた＝離婚確定」という誤解を捨てることが大切です。

離婚調停は「話し合いの場」です

離婚調停では、通常、夫婦は別々の待合室で待機します。

調停委員がそれぞれの部屋を行き来しながら、

- ・現在の状況
- ・別居までの経緯
- ・夫婦関係が悪化した理由
- ・子どもの状況
- ・今後についての考え

などを一つずつ整理していきます。

そのため、法廷で夫婦が激しく言い争うような場面は通常ありません。

私の相談でも、

「裁判官から厳しく叱られると思っていました。」

「相手の前で言い負かされると思っていました。」

「法廷ドラマのような場所だと思っていました。」

という方が少なくありません。

しかし実際には、調停委員が双方の話を個別に聞きながら進めていくため、冷静に状況を整理する時間が与えられます。

調停委員は「味方」でも「敵」でもありません

離婚調停を前にすると、

「調停委員に味方になってもらいたい」

と考える方がいます。

逆に、

「相手が先に申し立てたから、最初から相手の味方なのではないか」

と不安になる方もいます。

しかし、調停委員はどちらか一方の代理人ではありません。

夫婦双方から事情を聞きながら、

- ・何が起きているのか
- ・何が問題なのか
- ・話し合いで解決できる部分はあるのか

を整理する立場です。

そのため、

「相手を説得してください。」

「私の代わりに注意してください。」

という期待を持ち過ぎると、調停に対する受け止め方にズレが生じます。

調停委員は、夫婦双方の話を聞きながら、対立を整理していく役割を担っています。

離婚したくない場合ほど、最初の対応が重要になります

離婚調停を申し立てられた直後は、

「今すぐ会って話したい」

「誤解を解かなければ」

「何とか気持ちを変えてもらいたい」

という焦りが強くなります。

しかし、この時期は相手も精神的に疲れ切っていることが少なくありません。

そのため、

- ・長文 LINE を送り続ける
- ・何度も電話する
- ・突然自宅へ行く
- ・勤務先へ連絡する
- ・親族を巻き込む

などの行動によって、相手の離婚意思がさらに強くなってしまうケースを私は数多く見てきました。

離婚回避では、「一生懸命行動した人」が良い結果になるとは限りません。

むしろ、

焦って行動量を増やしたことで修復の可能性を下げてしまう

ケースの方が多いのです。

離婚調停で見られているのは「現在の行動」です

離婚調停では、

「どちらが正しいのか」

だけを判断しているわけではありません。

調停委員や裁判官は、

現在、

その人がどのような対応をしているかも見ています。

例えば、

- ・感情的になりやすいのか
- ・話を整理して説明できるのか
- ・子どもの利益を考えているのか
- ・生活を安定させようとしているのか
- ・相手を必要以上に攻撃していないか

などです。

離婚したくない気持ちが強いほど、

「何とかして気持ちを伝えたい」

という思いが先行しやすくなります。

しかし、離婚調停では、強い気持ちを伝えることよりも、**落ち着いて現実を整理できる姿勢の方が、話し合いを進めるうえでは重要になります。**

このマニュアルでお伝えしたいこと

このマニュアルは、離婚調停で「勝つ方法」を解説するものではありません。

また、相手を言い負かすための法律知識をまとめたものでもありません。

離婚回避や夫婦関係修復の相談に携わる中で、多くの方が共通して後悔してきたことがあります。

それは、

「もっと早く知っていれば、あの行動はしなかった。」

という後悔です。

離婚調停は、法律だけで進む手続きではありません。

夫婦の歩み、別居までの経緯、現在の生活、子どもへの関わり方、相手との距離感など、日々の積み重ねが大きく影響します。

次章では、離婚調停が始まる前に必ず準備しておきたいことと、相談現場で実際に多い失敗例を交えながら、具体的に解説していきます。

第2章 離婚調停が始まる前に必ず準備しておきたいこと

離婚調停は「話し方」より「準備」が重要です

離婚調停を申し立てられると、

「調停では何を話せばいいのだろう」

「相手を説得できれば離婚を止められるのではないか」

と考える方は少なくありません。

しかし、離婚調停は、その場で上手に話した人が有利になる手続ではありません。

調停委員は、夫婦の主張だけでなく、

- 夫婦関係が悪化した経緯
- 別居に至るまでの流れ
- 現在の生活状況
- 子どもへの関わり方
- 調停までの対応

などを確認しながら、双方の話を整理していきます。

そのため、調停当日に何を話すかよりも、事前に状況を整理しておくことが重要になります。

感情よりも「経過」を整理する

離婚したくない方は、

「まだ好きです。」

「家族を失いたくありません。」

という気持ちを最初に伝えたいです。

もちろん、その気持ちは自然なものです。

ただ、調停では、まず夫婦関係の経過を整理することが求められます。

例えば、

- いつ頃から会話が減ったのか
- どのような出来事をきっかけに関係が変わったのか
- 別居はいつ始まったのか
- 現在はどのような生活を送っているのか

といった事実です。

時系列が整理されていないまま話し始めると、説明が前後し、伝えたい内容が調停委員に伝わりにくくなることがあります。

調停前に整理しておきたいこと

調停までに、次の内容をまとめておくと、自分自身も状況を整理しやすくなります。

- 結婚から現在までの主な出来事
- 関係が悪化した時期と理由
- 別居までの経緯
- 子どもの生活状況
- 現在の生活費や住居の状況
- 修復のために取り組んできたこと

調停では、一つひとつの出来事よりも、「どのような経過で現在に至ったのか」が重視されます。

必要な資料だけを準備する

離婚調停では、多くの資料を提出すれば有利になるわけではありません。

まず準備しておきたいのは、

- 婚姻期間の経過が分かるメモ
- 別居開始日
- 子どもの状況
- 収入や生活費に関する資料
- 必要に応じた LINE やメール

など、現在の状況を説明するために必要な資料です。

資料は数よりも、内容が整理されていることが大切です。

インターネットの記事や他人の離婚裁判の判例を大量に提出しない

離婚調停では、インターネットの記事や他人の離婚裁判の判例を大量に提出することはお勧めできません。

家庭裁判所が確認したいのは、一般論ではなく、その夫婦に何が起きたのかという事実です。

判例や法律記事を数十ページ提出すると、

- 論点が分かりにくくなる
- 相手を法律で追い詰めようとしている印象を与える
- 調停本来の話し合いから離れてしまう

ことがあります。

調停では、法律論よりも、夫婦関係の経過や現在の状況を落ち着いて説明できることの方が重要です。

次章では「夫婦の歩みの年表」を作成します

離婚調停の準備として特に役立つのが、「夫婦の歩みの年表」です。

年表を作成すると、

- 関係が悪化した時期
- 当時の生活環境
- 夫婦それぞれの変化

が整理しやすくなります。

次章では、離婚調停で活用できる「夫婦の歩みの年表」の作り方と、実際に記載しておきたい内容について詳しく説明します。

第3章 離婚調停で役立つ「夫婦の歩みの年表」の作り方

離婚調停では、「夫婦関係がどのように変化して現在に至ったのか」が重要になります。

そのため、調停前に「夫婦の歩みの年表」を作成しておくことをお勧めします。

年表は調停委員へ提出することだけが目的ではありません。

自分自身が状況を客観的に整理し、感情だけでは見えなくなっている夫婦関係を振り返るためにも役立ちます。

年表は「出来事」だけを書けばよいものではありません

年表というと、

- 結婚
- 子どもの誕生
- 家の購入
- 別居

といった出来事だけを書けばよいと思われる方もいます。

しかし、それだけでは夫婦関係の変化は見えません。

重要なのは、

その時期に夫婦関係がどう変わったのか

を書き加えることです。

例えば、

年月	出来事	夫婦関係の変化
○年○月	結婚	会話も多く良好だった
○年○月	第一子誕生	育児中心の生活になった
○年○月	転勤	帰宅時間が遅くなった
○年○月	マイホーム購入	住宅ローンの負担が増えた
○年○月	会話が減少	お互い仕事と育児で余裕がなくなった
○年○月	別居	離婚調停を申し立てられた

このように整理すると、調停委員にも経過が伝わりやすくなります。

悪かったことだけを書く必要はありません

年表を作る際、

「夫婦関係が悪くなったことだけを書けばいいですか。」

という質問を受けることがあります。

そうではありません。

むしろ、

結婚当初、

子どもが生まれた頃、

家族旅行へ行っていた頃など、

夫婦関係が良好だった時期も記録してください。

調停では、

「最初から関係が悪かった夫婦」

なのか、

「途中までは良好だった夫婦」

なのかは大きな違いがあります。

良かった時期を書いておくことで、

どの頃から変化が始まったのかが分かりやすくなります。

「相手が悪かったこと」だけを書かない

年表を作成していると、

相手への不満ばかりが並んでしまう方もいます。

例えば、

- 帰宅が遅くなった
- 家事をしなくなった
- 会話を避けるようになった

だけを書いてしまうケースです。

しかし、年表は相手を責めるための資料ではありません。

大切なのは、

その頃、

自分自身はどう対応していたのかも振り返ることです。

例えば、

- 自分も仕事が忙しかった
- 子育てに追われていた
- 不機嫌な態度が増えていた
- 会話を避けることがあった

なども併せて整理すると、夫婦関係全体が見えてきます。

思い込みではなく事実を書く

年表では、

「夫はもう私を嫌いになった。」

「妻は以前から離婚を考えていた。」

といった推測ではなく、

事実を書いてください。

例えば、

○「令和 5 年 3 月から寝室が別になった」

○「令和 5 年 7 月から休日に外出することが増えた」

○「令和 6 年 1 月に別居を提案された」

など、

実際に起きた出来事を中心に整理します。

事実を積み重ねた年表の方が、調停でも説明しやすくなります。

年表を書くことで見えてくるものがあります

年表を作成すると、

「別居した日」

だけではなく、

その数年前から少しずつ夫婦関係が変化していたことに気付く方が少なくありません。

例えば、

- 子どもの進学
- 転勤
- 親の介護
- 仕事の多忙
- 病気
- 住宅ローン

など、一つひとつは小さな出来事でも、それらが積み重なって現在の状況につながっていることがあります。

離婚調停では、

その積み重ねを理解した上で話ができるかどうか、その後の話し合いにも影響します。

年表は何度も書き直してください

最初から完成した年表を作る必要はありません。

一度書いてみると、

「あの出来事を書き忘れていた」

「実際には順番が違っていた」

と思い出すこともあります。

そのたびに修正しながら完成させれば十分です。

大切なのは、

調停までに、

自分自身が夫婦関係を時系列で説明できる状態にしておくこと
です。

年表は、そのための準備資料として非常に役立ちます。

第4章 離婚調停で調停委員に伝わりやすい話し方

離婚調停では、「何を話すか」と同じくらい、「どのように話すか」が重要になります。

離婚したくない方ほど、

「誤解を解きたい」

「相手の言い分に反論したい」

「本当の事情を全部分かってもらいたい」

という気持ちが強くなります。

しかし、その思いが強すぎると、一度に多くのことを話してしまい、かえって伝えたい内容が整理されないことがあります。

調停では限られた時間の中で、調停委員が双方から事情を聞き取り、論点を整理していきます。

そのため、短時間で理解できる説明を心掛けることが大切です。

最初に結論を伝える

説明を始める時は、出来事を細かく話し始めるよりも、最初に結論を伝えた方が理解されやすくなります。

例えば、

「私は離婚を希望していません。」

「夫婦関係を改善したいと考えています。」

「子どもの生活を最優先に考えています。」

というように、自分の考えを最初に伝えます。

その後で、

「その理由として……」

という流れで経過を説明すると、話の全体像が伝わりやすくなります。

一つの質問には一つの答えを心掛ける

調停委員から質問されると、

「あれも説明したい」

「これも伝えなければ」

という気持ちになりがちです。

しかし、一つの質問に対して複数の話題を続けると、論点が分かりにくくなります。

例えば、

「別居した理由は何ですか。」

と聞かれたのであれば、

まずその質問だけに答えます。

別の出来事まで一度に説明する必要はありません。

聞かれたことに対して順番に答えていく方が、調停委員も内容を整理しやすくなります。

相手を否定する時間を減らす

離婚調停では、相手への不満を話す場面もあります。

しかし、

相手の欠点だけを長時間話し続けると、

「相手を責めたい気持ちが強い」

という印象を持たれることがあります。

もちろん、

暴力や暴言、不貞行為など、調停に関係する重要な事実は伝える必要があります。

ただし、

必要以上に人格を否定したり、感情的な表現を繰り返したりすることは避けた方が良いでしょう。

事実と感情は分けて説明することが大切です。

「私はこう感じました」で伝える

同じ出来事でも、

「相手は無責任でした。」

と言うよりも、

「私は一人で家庭を支えているように感じていました。」

と伝えた方が、受け止められやすくなります。

相手の性格を評価するよりも、

自分がどのような状況だったのかを説明する方が、話が客観的になります。

分からないことは「分かりません」と答えて構いません

調停では、

「いつ頃でしたか。」

「正確な日付は覚えていますか。」

と質問されることがあります。

記憶が曖昧な場合に、無理に思い出そうとして推測で答える必要はありません。

覚えていないことは、

「正確な日付は覚えていません。」

「年表を確認すれば分かります。」

と答えれば十分です。

事実と異なる説明をしてしまう方が、後から説明が食い違う原因になります。

調停委員を説得しようとしな

調停では、

「自分の考えを理解してほしい。」

という気持ちが強くなる方もいます。

しかし、調停委員はどちらか一方の味方になる立場ではありません。

双方の話を聞きながら、夫婦間の調整を進める役割です。

そのため、

調停委員を説得しようとするよりも、

現在の状況を落ち着いて説明することを意識してください。

結果として、その方が自分の考えも伝わりやすくなります。

調停は一回で終わるとは限りません

初回の調停だけですべてを伝えようとする必要はありません。

多くの調停では複数回に分けて話し合いが行われます。

一回ごとに、

- 伝えられたこと
- 次回整理して話したいこと
- 新たに確認したいこと

をまとめておくと、落ち着いて調停に臨みやすくなります。

調停は短時間で勝敗が決まる場ではなく、状況を整理しながら少しずつ話し合いを進めていく手続です。

第5章 離婚調停で心証を悪くしないために避けたい行動

離婚調停では、調停委員や家庭裁判所の裁判官が「どちらの味方をするか」を決めるわけではありません。

一方で、話し合いを進める中で、

- 冷静に話ができる状態なのか
- 夫婦間で調整する姿勢があるのか
- 相手への配慮が残っているのか

といった点は自然と見られています。

そのため、離婚したくない一心で取った行動が、結果として自分に不利な印象を与えてしまうことがあります。

ここでは、実際の相談でも見受けられる、調停前後に避けたい行動について整理します。

インターネットの記事を大量に提出しない

離婚調停が近づくと、

「少しでも自分に有利な資料を集めたい。」

という気持ちになる方は少なくありません。

その結果、

- インターネットの記事
- 弁護士ブログ
- 離婚判例
- 法律解説サイト

などを大量に印刷して提出しようとする方もいます。

しかし、これはあまりお勧めできません。

離婚調停は、

法律論を戦わせる場ではなく、夫婦関係を調整する場です。

家庭裁判所が知りたいのは、

「この家庭で実際に何が起きたのか」

という事実です。

他人の離婚事例や判例を数十ページ提出しても、その家庭の事情とは異なります。

調停委員が重視するのは、

- あなた方夫婦の経緯
- 別居までの流れ
- 現在の生活状況
- 今後についての考え方

です。

「ネットではこう書いてあります」と繰り返さない

最近離婚に関する情報が数多く公開されています。

しかし、

「ネットではこう書いてありました。」

「このサイトにはこう載っています。」

という説明を繰り返しても、調停では大きな意味を持ちません。

インターネット上の情報は一般論です。

調停で扱うのは、

目の前の夫婦の事情

だからです。

ネット情報をそのまま引用するよりも、

自分の家庭で何が起きたのかを整理して説明した方が、はるかに伝わります。

調停委員へ感情をぶつけない

調停では、思うように話が進まないこともあります。

その結果、

「私の話を聞いてくれない。」

「相手の肩ばかり持っている。」

と感じる方もいます。

しかし、調停委員は双方の話を整理する立場です。

一回の調停ですべてを確認できるわけではありません。

その場で感情をぶつけてしまうと、

本来伝えたかった内容まで伝わりにくくなってしまいます。

納得できないことがあれば、

落ち着いて質問し、

次回の調停で説明する機会を求めれば十分です。

相手の発言にすぐ反応しない

調停では、

相手から事実と異なる説明をされると感じる場合があります。

その場で強く反論したくなるのは自然なことです。

しかし、

相手の発言を途中で否定し続けると、

話し合いそのものが進まなくなります。

必要な反論は、

調停委員から確認された際に、

事実を整理して説明すれば十分です。

感情的な言い合いになることは避けましょう。

「勝つための調停」と考えない

離婚調停は、

裁判のように勝敗を決める場ではありません。

もちろん、

自分の考えをしっかりと伝えることは必要です。

しかし、

「相手を負かしたい。」

「論破したい。」

という姿勢になるほど、話し合いは難しくなります。

離婚したくないのであれば、

相手を追い詰めることなく、

これ以上関係を悪化させないことの方が重要です。

提出する資料は「整理されたもの」を心掛ける

調停で資料を提出する場合は、

量よりも整理が大切です。

例えば、

- 夫婦の歩みの年表
- 別居までの経過
- 子どもの生活状況
- 必要な家計資料

など、

調停に直接関係する資料を分かりやすくまとめます。

逆に、

- ネット記事の束
- 判例集
- 他人の相談事例
- SNS のスクリーンショットを大量提出する

といった資料は、本当に必要なのかを慎重に考える必要があります。

家庭裁判所に提出する資料は、

「量」ではなく、

何を伝えるための資料なのか

が明確であることが重要です。

調停は「相手を変える場所」ではない

離婚調停を申し立てられると、

「調停委員から相手を説得してもらえないのではないか。」

と期待される方もいます。

しかし、調停委員はどちらか一方を説得する役割ではありません。

双方の話を聞き、

解決の可能性を探ることが役割です。

そのため、

「相手を変えてもらう」

という考えではなく、

自分が何を伝え、どう対応していくか

を整理しておくことが、調停では何より重要になります。

第6章 離婚調停で準備しておきたい資料一覧

離婚調停では、多くの資料を提出すれば有利になるわけではありません。

調停委員が知りたいのは、

「現在の夫婦の状況が整理されているか」

という点です。

そのため、必要な資料を分かりやすく準備しておくことで、自分自身も落ち着いて調停へ臨みやすくなります。

ここでは、離婚したくない場合に整理しておきたい代表的な資料をご紹介します。

① 夫婦の歩み年表

最も準備していただきたい資料です。

夫婦の歩みを時系列で整理すると、

調停委員にも状況が伝わりやすくなるだけでなく、自分自身も関係悪化の経緯を客観的に振り返ることができます。

年表には、

- ・交際開始
- ・結婚
- ・転職・転勤
- ・住宅購入
- ・子どもの誕生

- ・介護
- ・病気
- ・夫婦喧嘩が増えた時期
- ・家庭内別居
- ・別居開始

などを書きます。

ここで重要なのは、

「出来事」だけではなく、「夫婦関係がどう変化したか」

も一緒に整理することです。

例えば、

「長男誕生」

だけではなく、

「仕事が忙しくなり、会話が減った。」

「育児負担が偏り始めた。」

なども記載すると、調停委員が状況を理解しやすくなります。

② 別居までの経緯

別居している場合は、

別居直前から現在までを整理します。

例えば、

- ・最後に普通に会話した時期

- ・離婚の話が出た時期

- ・別居理由

- ・別居後の連絡状況

- ・現在の交流状況

などです。

感情ではなく、

事実を中心にまとめます。

③ 子どもの生活状況

未成年のお子さんがある場合は、

現在の生活状況を整理しておきます。

例えば、

- ・学校

- ・保育園

- ・習い事

- ・健康状態

- ・送り迎え

- ・学校行事への参加

- ・普段の関わり

などです。

子どもの生活が安定していることは、調停でも重要な要素になります。

④ 婚姻費用・生活費の整理

婚姻費用が問題になっている場合は、

現在の状況を整理しておきます。

例えば、

- ・毎月支払っている生活費
- ・住宅ローン
- ・家賃
- ・教育費
- ・保険料
- ・子どもの費用

などです。

感情論ではなく、

数字で整理しておく方が説明しやすくなります。

⑤ LINE やメールは必要な部分だけ整理する

LINE やメールを証拠として提出する場合は、

すべて印刷する必要はありません。

何百ページものやり取りを提出すると、
かえって重要な部分が分かりにくくなります。

提出する場合は、
日時が分かる状態で、
調停に関係する部分だけを抜粋します。

例えば、

- ・別居時のやり取り
- ・面会交流の相談
- ・生活費に関する話

などです。

逆に、
感情的な言い合いだけを大量に提出すると、
双方の対立ばかりが目立ってしまうことがあります。

⑥ 家計の状況

生活状況を説明するため、
必要に応じて、

- ・給与明細
- ・源泉徴収票
- ・確定申告書

- ・家計の支出一覧

などを整理します。

婚姻費用や生活費の話になる場合は、

事前にまとめておくと説明がスムーズになります。

⑦ 改善したい内容を整理する

離婚したくない場合は、

「戻りたい。」

だけではなく、

今後どう改善したいのかも整理しておきます。

例えば、

- ・家事分担を見直したい
- ・仕事中心の生活を改善したい
- ・子どもとの時間を増やしたい
- ・夫婦で話し合う時間を作りたい

などです。

調停では、

過去だけではなく、

これからどう考えているのかも大切になります。

資料は「多いこと」ではなく「分かりやすいこと」が重要

家庭裁判所へ提出する資料は、

厚いファイルを作ることが目的ではありません。

本当に必要な資料を、

見やすく整理して提出する方が、調停委員にも伝わりやすくなります。

調停の準備とは、

資料を増やすことではなく、

自分の考えと夫婦の状況を整理する作業でもあります。

その準備ができている方ほど、調停当日も落ち着いて話しやすくなります。

第7章 離婚調停当日の流れと落ち着いて対応するためのポイント

離婚調停を初めて経験する方が多く、

「どんな場所なのか分からない。」

「何を聞かれるのだろうか。」

という不安を抱えています。

しかし、実際の離婚調停は、テレビドラマで描かれるような厳しい法廷とは大きく異なります。

家庭裁判所では、調停委員を介して夫婦双方の話を順番に聞きながら、問題点を整理していきます。

事前に流れを知っておくだけでも、不安はかなり軽くなります。

調停当日は夫婦が別々に話をすることが多い

離婚調停では、夫婦が同じ部屋で話し合うとは限りません。

多くの家庭裁判所では、

- 夫婦が別々の待合室で待機する
- 一方ずつ調停室へ呼ばれる
- 調停委員が交互に話を聞く

という流れで進みます。

そのため、相手と直接言い合いになることは通常ありません。

「顔を合わせるだけでも辛い。」

という方でも、比較的落ち着いて話ができる環境になっています。

最初に聞かれること

初回調停では、

現在の状況を確認する質問が中心になります。

例えば、

- 別居の経緯
- 現在の生活状況
- 子どもの様子
- 離婚についての考え
- 今後どうしたいのか

などです。

ここで大切なのは、

最初から細かい説明を全部しようとしないことです。

質問された内容に対して、

一つずつ答えていけば十分です。

分からないことは「分かりません」と答えてもよい

不安が強い方ほど、

「ちゃんと答えなければ。」

と思い込みやすくなります。

しかし、

記憶が曖昧な内容まで無理に答える必要はありません。

例えば、

- 日付が思い出せない
- 回数が正確に分からない
- 後日確認した方が正確

という場合は、

そのまま伝えて問題ありません。

曖昧な記憶で断定する方が、後で説明が食い違う原因になります。

話を途中で遮らない

調停では、

相手の説明を調停委員から伝えられることがあります。

納得できない内容もあるかもしれません。

しかし、

途中で何度も口を挟むと、

話が進みにくくなります。

まず最後まで聞き、

その後で、

「私の認識は少し違います。」

「補足させてください。」

という形で説明する方が、落ち着いた印象になります。

相手の人格を否定しない

調停では、

相手への不満を伝える場面もあります。

ただし、

「最低の人です。」

「人間性がおかしい。」

といった人格そのものを否定する表現は避けた方がよいでしょう。

伝えるべきなのは、

人格評価ではなく、

具体的な出来事です。

例えば、

「約束した生活費が振り込まれませんでした。」

「子どもの行事への参加がありませんでした。」

というように、

事実を中心に説明した方が伝わりやすくなります。

調停委員へ「味方になってほしい」と期待し過ぎない

離婚したくない側は、

「自分の話を聞いてもらえれば分かってもらえる。」

と思うことがあります。

しかし、調停委員はどちらか一方の代理人ではありません。

双方から話を聞き、

話し合いを整理する立場です。

そのため、

思ったような反応が返ってこないこともあります。

それでも、

冷静に事実を伝え続けることが大切です。

初回調停だけで結論は出ない

初めて調停へ行く方の多くが、

「今回ですべて決まる。」

と思っています。

しかし実際には、

初回調停は、

お互いの状況を整理することが中心です。

その場で離婚が決まるケースは多くありません。

そのため、

一回目で思うような話にならなくても、
必要以上に落ち込む必要はありません。

調停後に感情的な連絡をしない

調停が終わると、
安心や怒りから、
相手へ連絡したくなる方がいます。
例えば、
「今日はどういうつもりだったの。」
「なぜあんな話をしたの。」
と確認したくなることがあります。
しかし、
調停後はお互いに精神的な負担が大きくなっています。
その直後の連絡は、
新たな対立につながることも少なくありません。
調停が終わった日は、
結果を受け止め、
落ち着いて振り返る時間を持つことをお勧めします。

一回ごとの調停を冷静に積み重ねることが大切

離婚調停は、

短距離走ではありません。

一回ごとの調停で、

相手を説得したり、

結論を出したりすることよりも、

毎回落ち着いて対応することの方が重要です。

感情をぶつけるより、

事実を整理して話す。

相手を責めるより、

今後について考えを伝える。

その積み重ねが、調停全体の流れにも影響していきます。

調停へ行く際の服装・身だしなみにも配慮する

離婚調停では、服装だけで結論が左右されることはありません。

しかし、調停委員や家庭裁判所の裁判官も人と人との対話の中で話を聞いています。

第一印象や身だしなみが、その後の受け答えの印象に影響することは否定できません。

そのため、離婚調停当日は、「自分らしさ」を表現する場ではなく、「落ち着いて話し合いに臨む姿勢」を伝える服装を意識してください。

派手な服装やラフすぎる服装は避ける

次のような服装は避けた方が無難です。

- 派手な色や大きな柄の服
- 高級ブランドを強調する服装
- 作業着のまま出席する
- Tシャツだけ、短パンだけなど極端にラフな服装
- ダメージジーンズ
- サンドル

「これくらいなら大丈夫だろう」と思っている、話し合いの場にふさわしくない印象を与える可能性があります。

アクセサリーは控えめにする

離婚調停では、華美な装飾は必要ありません。

次のようなものは外しておくことをお勧めします。

- 大きなイヤリング・ピアス
- ブレスレット
- ペンダント
- 派手な指輪
- サングラス（建物内では外す）

必要以上に目立つ装いは避け、落ち着いた印象を心掛ける方が安心です。

男性は清潔感を意識する

男性の場合は、

- 地味な色のスーツ、またはジャケットにスラックス
- 白または淡色のシャツ
- 落ち着いたネクタイ（必須ではありません）
- 革靴

程度が一般的です。

また、

調停前には散髪を済ませ、髪型を整えておくことも大切です。

無精ひげや寝ぐせのまま出席するより、清潔感のある身だしなみの方が、落ち着いた印象につながります。

女性も落ち着いた身だしなみを心掛ける

女性の場合も、

- 落ち着いた色合いのスーツやジャケット
- 派手すぎないブラウス
- 清潔感のある靴

を基本に考えるとよいでしょう。

髪型についても、

長い髪は後ろでまとめることをお勧めします。

また、

前髪で表情が隠れないように整えることも意識してください。

調停では表情や受け答えも含めて話し合いが進みます。

相手や調停委員へ落ち着いた印象を与えるためにも、顔が見えやすい髪型の方が望ましいでしょう。

「普通」が最も安心できる服装

離婚調停では、おしゃれを競う必要も、立派に見せる必要もありません。

一方で、極端にラフな服装や派手な装いは避けた方が無難です。

迷ったときは、

「会社の大切な面談へ行く程度の服装」

を目安にすると、家庭裁判所という場にもふさわしい身だしなみになります。

服装や身だしなみだけで調停の結果が決まることはありませんが、第一印象で余計な先入観を持たれないための配慮として、できる範囲で整えて臨むことをお勧めします。

第8章 離婚調停で離婚回避を目指すために知っておきたい考え方

離婚調停では、「相手を説得すれば離婚を思い直してもらえる」と考えてしまう方が少なくありません。

しかし実際には、調停は説得や勝ち負けの場ではありません。

離婚回避を目指す場合ほど、考え方を少し変えることで、調停全体の進み方が変わることがあります。

「離婚したくない」と繰り返すだけでは状況は変わりにくい

離婚したくないという気持ちは、調停では当然伝えて構いません。

ただ、それだけを繰り返しても、話し合いは前へ進みにくくなります。

調停委員が知りたいのは、

- なぜ婚姻を継続したいのか
- 現在の問題をどう受け止めているのか
- 今後どのように改善したいと考えているのか

という点です。

そのため、

「離婚したくありません。」

だけではなく、

「これまで十分に話を聞いていなかったことを反省しています。」

「家庭での役割を見直したいと考えています。」

など、具体的な改善意思も整理して伝えることが大切になります。

相手の離婚理由をすべて否定しない

離婚を切り出された側は、

「そんな理由では離婚にならない。」

「誤解だ。」

と反論したくなることがあります。

もちろん、事実と異なる内容については冷静に説明する必要があります。

しかし、相手が感じていた不満まで全て否定してしまうと、

「やはり理解してもらえない。」

という印象を強めることがあります。

例えば、

「私はそのようなつもりはありませんでした。」

だけで終わるのではなく、

「そのように感じさせてしまったことについては申し訳なく思っています。」

という伝えの方が、調停でも話し合いが進みやすくなる場合があります。

相手を変えようとするより、自分が変わる姿勢を示す

離婚調停では、

「相手が変わればやり直せる。」

という話になりやすい方もいます。

しかし、調停委員が見ているのは、

相手を変えようとする姿勢ではなく、

自分自身が何を改善しようとしているのかです。

例えば、

- 家事への関わり
- 子育てへの参加
- 感情的な言い方
- 会話の仕方
- 家庭での時間の使い方

など、自分で改善できる部分を整理しておくことが大切です。

「すぐ元に戻りたい」と焦らない

離婚調停が始まると、

「今回で修復したい。」

「すぐに同居に戻りたい。」

と考えてしまう方もいます。

しかし、関係が悪化するまでには長い時間がかかっていることが多く、その改善にも一定の時間が必要になります。

焦って結果を求めるほど、

- 相手へ期待し過ぎる
- 思うような反応が得られず落ち込む
- 感情的な対応になる

という流れになりやすくなります。

調停は、一回で結論を出す場ではありません。

一回ごとの話し合いを積み重ねながら、少しずつ状況を整理していくことも少なくありません。

離婚調停は「離婚するためだけ」の手続ではない

「調停になった以上、もう離婚しかない。」

そう考えてしまう方は少なくありません。

しかし、夫婦関係等調整調停には、

離婚調停だけではなく、

夫婦関係の改善を目的とした「円満調停」という制度もあります。

また、離婚調停の途中で、

- 話し合いを継続することになった
- 一度調停を終了し、様子を見ることになった
- 別居を続けながら関係改善を目指すことになった

というケースもあります。

調停が始まったことだけで、離婚が決まったわけではありません。

現在の状況を冷静に整理し、一つ一つ丁寧に対応していくことが、離婚回避への第一歩になることがあります。

第9章 離婚調停中にやってはいけない行動

離婚調停では、調停の日だけ落ち着いて対応すればよいわけではありません。

調停と調停の間の過ごし方も、その後の話し合いに影響することがあります。

実際のご相談でも、

「調停では冷静だったのに、その後の行動で関係が悪化してしまった」

というケースは少なくありません。

ここでは、離婚したくない場合に特に注意したい行動を整理します。

調停後すぐに相手へ連絡しない

調停が終わると、

「今日は言い足りなかった。」

「誤解を解いておきたい。」

という気持ちになることがあります。

その勢いで、

- 長文 LINE を送る
- 電話を繰り返す
- メールで説明を続ける

方もいます。

しかし、相手も調停で精神的に疲れています。

その直後に連絡を続けることで、

「また始まった。」

「距離を置きたい。」

という気持ちが強くなることがあります。

調停で伝え切れなかった内容があっても、その日のうちに補足しようと焦る必要はありません。

相手の行動を監視しない

別居中になると、

相手の生活が見えなくなります。

そのため、

- 誰と会っているのか
- どこへ行っているのか
- 帰宅時間
- SNS の更新

が気になってしまう方もいます。

しかし、

監視を続けるほど、自分自身の精神的負担も大きくなります。

また、

- GPS の利用
- 職場への確認
- 知人への聞き込み

などは、関係悪化につながる場合があります。

離婚調停では、

現在の夫婦関係を整理することが目的です。

相手の一挙一動を追い続けても、調停が有利に進むわけではありません。

親族を巻き込んで説得しない

離婚したくない一心で、

- 自分の親
- 義父母
- 兄弟姉妹
- 共通の友人

へ協力をお願いする方もいます。

しかし、

本人が望んでいない説得が続くと、

「周囲まで巻き込まれた。」

という印象になり、かえって距離が広がることがあります。

もちろん、相談相手として家族に支えてもらうことは問題ありません。

ただし、

第三者を通じて相手へ働きかけ続けることは慎重に考える必要があります。

感情的な謝罪を繰り返さない

離婚したくない方ほど、

「何度でも謝れば伝わる。」

と思ってしまうことがあります。

しかし、

毎日のように謝罪を続けると、

謝罪そのものが相手の負担になる場合があります。

本当に大切なのは、

謝罪の回数ではありません。

反省した内容を理解し、

今後どう改善するかを行動で示していくことです。

調停の内容を SNS へ書かない

調停後には、

不満や悔しさを誰かへ聞いてほしくなることがあります。

そのため、

SNS へ調停の内容を書いてしまう方もいます。

しかし、

- 相手の発言
- 調停委員の対応
- 家庭内の事情

などを公開すると、

後から思わぬ問題になることがあります。

調停は家庭内の非常に私的な問題です。

感情のはけ口として SNS を利用することは避けた方が安心です。

一回の調停結果だけで希望を失わない

初回調停や二回目の調停で、

思うように話が進まないこともあります。

そのたびに、

「もう終わった。」

「離婚は避けられない。」

と考えてしまう方も少なくありません。

しかし、

離婚調停は複数回にわたって行われることが多く、

途中で状況が変わるケースもあります。

そのため、

一回ごとの結果だけで悲観せず、

次回へ向けて整理していくことが大切です。

離婚回避では「冷静さ」が最大の武器になる

離婚調停では、

相手を論破することでも、

感情をぶつけることでもありません。

大切なのは、

最後まで冷静さを失わないことです。

落ち着いて話を聞き、

必要なことだけを整理して伝える。

その積み重ねが、

夫婦関係をこれ以上悪化させないためにも重要になります。

「無料相談の一般論」とネット記事を過信しない

離婚調停を控えた方が最も陥りやすい落とし穴の一つが、**無料法律相談で受けた一般論や、インターネットの記事だけをそのまま自分のケースへ当てはめてしまうこと**です。

もちろん、無料相談や法律サイトは制度を理解する入口として役立ちます。

しかし、離婚問題は一件ごとの事情が大きく異なるため、一般論だけで今後を予測すると、実際の結果との間に大きな差が生じることがあります。

無料相談では、限られた時間の中で概要を説明することが中心になります。

また、その場で正式な受任を予定していない相談では、個別事情を十分に調査できないため、どうしても慎重で一般的な説明になりやすい傾向があります。

これは弁護士の能力の問題ではなく、短時間相談という制度上の限界でもあります。

そのため、

「ネットではこう書いてあった。」

「無料相談ではこう言われた。」

という情報だけを根拠に行動すると、後になって思わぬ結果になることがあります。

婚姻費用は一般論だけでは予測できない

特に誤解が多いのが婚姻費用です。

婚姻費用は算定表だけで決まるわけではありません。

実際には、

- 双方の収入内容
- 賞与の扱い
- 自営業か給与所得か
- 子どもの人数
- 住宅ローン
- 生活実態
- 別居までの経緯

など、さまざまな事情が考慮されます。

そのため、

「算定表では〇万円になる。」

という情報だけで安心してしまうと、実際の調停や審判で予想とは異なる金額が示され、精神的なショックを受ける方も少なくありません。

実際の相談でも、

無料相談やインターネットの情報から婚姻費用額を予想していたものの、審判では異なる判断となり、「そんなはずではなかった」と落胆された方がいらっしゃいました。

ネット記事は「自分の事例」とは限らない

インターネットには、

「婚姻費用は返還請求できる。」

「このケースなら離婚は認められない。」

「有責配偶者なら必ず離婚できない。」

など、断定的に書かれている記事もあります。

しかし、その多くは特定の裁判例や特定の事情を前提として解説されています。

実際には、

その記事と自分の家庭では、

- 結婚年数
- 別居理由
- 子どもの有無
- 収入状況
- 生活実態

が全く違うことも珍しくありません。

そのため、「自分も同じ結果になる」と考えるのは危険です。

実務では記事どおりに進まないことも少なくない

実際のご相談では、

ある弁護士のホームページで、

「払い過ぎた生活費について婚姻費用調停で清算を求める実務がある」

という説明を読み、その内容を前提に依頼を検討された方がいました。

しかし、実際に正式な依頼を申し込んだところ、多忙を理由に受任には至りませんでした。

その後、ご本人だけで婚姻費用調停を進めた結果、期待していたような生活費の清算は認められず、そのまま審判へ移行したケースがありました。

もちろん、これは「そのホームページが間違っていた」という意味ではありません。

実際に認められる事案も存在します。

ただし、実務では個別事情によって判断が大きく異なるため、ホームページの記事どおりになるとは限らないということです。

大切なのは「自分の事案」を整理すること

離婚調停では、

他人の裁判例を探すことよりも、

自分たち夫婦の事情を整理することの方がはるかに重要です。

- 夫婦の歩み
- 別居までの経緯
- 家庭内で何が起きていたのか
- 現在の生活状況
- 子どもとの関わり
- 婚姻継続を希望する理由

これらを客観的に整理した資料の方が、離婚回避を目指す調停では現実的に役立つ場面が多くあります。

ネット記事や無料相談は参考情報として活用しつつも、それだけを絶対視せず、自分の家庭の事情に即して考えることが、後悔の少ない対応につながります。

第 10 章 離婚調停後にやるべきこと

離婚調停が終わると、多くの方が強い疲労感を覚えます。

数時間にわたって緊張した状態が続くため、

「今日は何も考えられない。」

という方も少なくありません。

しかし、離婚回避を目指す場合は、調停が終わった直後の対応も大切になります。

調停が終わったからといって、その日のうちに結果が大きく動くことはほとんどありません。

焦って行動するより、一度状況を整理する時間を持つことが必要です。

調停が終わったら、その日の内容を記録する

人の記憶は意外なほど早く曖昧になります。

そのため、帰宅したら、

- 調停委員から質問された内容
- 自分が説明したこと
- 相手側の主張
- 次回までに確認すること
- 気付いた反省点

を簡単にメモしておくことをお勧めします。

特に、

「次回までに資料を提出してください。」

「〇〇について整理してください。」

と言われた内容は忘れないように記録しておきましょう。

感情的になった場面も振り返る

調停では、

自分では冷静だったつもりでも、

後から振り返ると、

- 少し声が強くなっていた
- 相手の話に反応してしまった
- 話が長くなった

ということがあります。

その日のうちに振り返ることで、

次回調停では改善しやすくなります。

自分を責める必要はありません。

「次回はもう少し落ち着いて話そう。」

という程度で十分です。

次回まで相手を追いかけない

調停が終わると、

「今日は少し話せたから。」

「今なら気持ちが変わっているかもしれない。」

と思って連絡したくなる方もいます。

しかし、調停と調停の間は、お互いが気持ちを整理する時間でもあります。

その期間に、

- LINE を送り続ける
- 電話を繰り返す
- 会うことを求める

と、調停で落ち着いていた空気が再び悪化することがあります。

調停の場で話し合うと決まっているのであれば、それ以外の接触は慎重に考えた方がよいでしょう。

子どもの生活はできるだけ変えない

子どもがいる場合は、

調停の結果以上に、

日常生活を安定させることが大切です。

例えば、

- 学校生活
- 習い事
- 食事
- 睡眠
- 面会交流

などは、できるだけ普段どおり維持することを心掛けてください。

子どもは親以上に家庭内の変化を敏感に感じています。

そのため、

親同士の問題を子どもの生活へ持ち込まないことも重要になります。

次回調停までに改善できることを一つ決める

離婚回避では、

「何を変えるか」

を一つずつ積み重ねることが大切です。

例えば、

- 感情的にならない
- 子どもとの時間を大切にする
- 生活リズムを整える
- 家計を見直す
- 健康管理をする

など、小さなことで構いません。

全部を一度に変えようとする続きません。

一つずつ改善していく方が現実的です。

調停は「勝つ」ためではなく、将来を整理するための手続き

離婚調停では、

「勝った。」

「負けた。」

という考え方をすると、精神的に苦しくなります。

本来の調停は、

夫婦が今後どうしていくのかを整理するための話し合いの場です。

離婚回避を目指す場合も、

相手を言い負かすことではなく、

これ以上対立を深めないことが重要になります。

冷静に対応し続けることは簡単ではありません。

それでも、

一つ一つの対応を丁寧に積み重ねることで、調停全体の雰囲気が変わることもあります。

おわりに

離婚調停を申し立てられた直後は、多くの方が、

「もう離婚しかない。」

と感じます。

しかし、離婚調停は、離婚を決めるためだけの場所ではありません。

夫婦関係を整理し、お互いの考えを確認し、今後について話し合うための手続きでもあります。

離婚したくない場合ほど、

焦って行動するより、

冷静に準備し、

感情より事実を整理し、

相手を追い詰めない対応を積み重ねることが大切になります。

このマニュアルが、離婚調停を迎える不安を少しでも和らげ、落ち着いて話し合いに臨むための一助となれば幸いです。