

ADVOKEY 離婚 第 2 章・無料実務版

別居・離婚を切り出す前の 証拠とお金の準備

家を出てから『確認できない』と気づく前に

この無料版で完成するもの

証拠の手掛かり一覧、相手へ開示を求める資料の特定、90 日分の生活資金表、持ち出す物と置いていく物、今後 48 時間の行動予定を一つにまとめます。

読み終わったときの到達点

- ☐ 完全なコピーがなくても、財産・資料の存在を示す手掛かりを残せる
- ☐ 家を出た後に任意開示や裁判所手続で求める資料を具体化できる
- ☐ 当面使えるお金と、最初の 30 日・毎月の最低支出を分けて計算できる
- ☐ 原本を動かす、無断ログインする等の不要なリスクを避けられる
- ☐ 今日から 48 時間以内にする行動を三つに絞れる

大切な前提

資料を整理することは、離婚を決めることと同じではありません。安全に不安がある場合は、資料より避難と支援機関への連絡を優先してください。

基準日・確認日：2026 年 8 月 24 日

1 別居前に先に固める三つ

資料の量ではなく、戻せない失敗を先に防ぎます。

先に固めること	確認する内容	このページを閉じる条件
安全と連絡先	避難先、子どもの引渡し、通勤・通学、緊急連絡先、端末・位置情報	今夜危険になったときの行先と連絡先が一つ決まっている
90 日分のお金	自分が使える資金、初月だけの費用、毎月の最低支出、収入開始日	資金が何か月持つか概算できる
証拠の手掛かり	財産の所在、資料名、名義、取得経路、今は取れない資料	後で求める対象を一行ずつ書ける

先に避ける三つ

- ☐ 相手専用の端末・アカウントへ無断でログインする
- ☐ 通帳、印章、カード、契約書その他の原本を相手に分からない形で持ち出す
- ☐ 共有財産を大きく移動・隠匿し、記録を残さない

今すぐ全部をそろえる必要はありません

裁判所が相手の全財産を自動的に探してくれる制度ではありません。完全な資料より、『何が、どこにあり、どの資料で確認できるか』を具体化することが先です。

今日の最優先を一つ書く

最優先：

期限 ： 確認先：

2 資料は取得経路から判断する

『見つけたから取る』ではなく、権限・管理実態・必要性を分けます。

確認できた経路	今すること	残す記録
自分名義・自分宛・正規窓口	自分のアカウント又は窓口から取得し、原本又は元データを保存	取得日、発行元、対象期間、保存場所
夫婦で従来から共同管理	管理実態と必要範囲を確認し、原本を動かさず写真又は控えを残す	誰が管理していたか、見つけた場所、撮影日
画面が開いていた・共有場所にあった	管理実態、必要性、紛争可能性、不利益、範囲を比べ、必要なら見えている部分だけ撮影して探索を止める	端末・資料の種類、表示状態、撮影範囲、撮影日
相手専用・ロック・封・認証が必要	解除、不正ログイン、封書開封、原本・端末の持ち出しをしない	存在、手掛かり、後で開示を求める資料名

写真に残すなら、この五点

- ☐ 資料全体が何か分かる一枚
- ☐ 金融機関・勤務先・保険会社等の名称
- ☐ 支店、名義、契約番号の一部等、対象を特定できる部分
- ☐ 基準日、発行日、残高・数量等、いつの情報か分かる部分
- ☐ 見つけた場所・状況と撮影日を別メモに残す

証拠価値と取得リスクは別に評価する

取得方法に問題があることと、民事手続で直ちに証拠として扱われないことは同じではありません。ただし、刑事、民事、プライバシー及び家事事件上の不利益は別に生じ得ます。必要性、代替手段及び侵害の程度を見て判断します。

3 一枚の写真を開示要求の足場にする

完全なコピーがなくても、対象を具体化できれば
次の手続に進めます。

段階	すること	完成する記録
1 手掛かりを保存	見えている範囲を写真又はメモに残し、原本や端末は動かさない	出所、撮影日、資料種別、特定情報
2 財産一覧へ記載	預貯金、証券、保険、不動産、退職金等の区分へ一行ずつ整理	存在する可能性と不足資料
3 任意開示を求める	対象期間と資料名を示し、相手へ提出を求める	求めた日、対象、回答、未回答
4 不足を特定する	出た資料と出ていない資料を照合し、欠落期間・口座等を絞る	欠落一覧と必要性
5 裁判所手続を検討	調停等での提出要請、調査囑託、文書送付囑託、文書提出命令等の適否を検討	対象文書、保有者、必要性、代替手段

写真の一部で役立つ情報

資料	最低限あるとよい手掛かり	後で具体化できる対象
通帳・ネット銀行	金融機関、支店、名義、口座番号の一部、日付	口座と対象期間
給与明細・源泉徴収票	勤務先、氏名、支給月、控除欄	収入、財形、保険、企業年金
証券・暗号資産	業者名、商品名、基準日、数量又は残高	口座、銘柄、基準日残高
保険	保険会社、証券番号の一部、契約者、種類	契約と解約返戻金資料
不動産・ローン	所在地、金融機関、契約日、残高の一部	登記、査定、残債資料

限界

写真一枚があれば全面開示される、又は希望する手続が必ず採用されるという意味ではありません。資料の特定、必要性、保有者及びほかの入手手段によって変わります。

4 財産の所在を一行ずつ特定する

金額より先に、所在・名義・確認資料を押さえます。

財産・負債	まず書く手掛かり	後で求める資料
収入	勤務先、給与日、賞与時期、副業、事業名	給与明細、源泉徴収票、課税証明、確定申告
預貯金	金融機関、支店、名義、別居時付近の残高	取引履歴、残高証明、定期預金
証券・持株・暗号資産	業者名、銘柄、勤務先制度、基準日	取引残高報告書、持株会明細、口座履歴
保険	会社、契約者、被保険者、種類	保険証券、解約返戻金証明
不動産	所在地、名義、取得時期、ローン先	登記事項証明、査定、ローン残高
退職金・企業年金	勤務先、勤続年数、規程の所在	退職金規程、見込額資料、企業年金資料
車・高価品・事業	車種、登録名義、保管場所、会社・屋号	車検証、査定、決算書、株式・持分資料
負債・保証	債権者、契約名義、残高、保証人	契約書、返済予定、残高証明

手掛かり一覧

対象	分かっていること	不足資料と確認先
1		
2		
3		
4		

※氏名、住所、口座番号等を書いた完成版は、端末紛失や第三者閲覧に備えて安全な場所へ保管してください。

5 今すぐ使えるお金と最初の 30 日

自分名義の資金だけでなく、共同管理口座から生活費を確保する選択肢も比較します。

A 今すぐ使える資金

資金	確認すること	金額
自分名義の預貯金・現金	実際に引き出せる残高、給与口座	_____円
共同管理してきた生活費口座	別居前残高、管理実態、必要額、引出し後の用途	_____円
今後 30 日以内の収入	給与、事業収入、手当の入金日	_____円
公的支援・給付	要件、申請日、支給見込日	_____円
家族等から確定した支援	返済要否、受取日、継続期間	_____円
A 使える資金の合計	重複と未確定額を除く	_____円

B 最初の 30 日だけに必要な費用

費用	見積りの根拠	金額
住居・転居	敷金等、宿泊、運送、鍵・生活立上げ	_____円
子どもの生活変更	保育、学校用品、送迎、一時預かり	_____円
仕事を続ける費用	通勤、通信、保育、業務用具	_____円
医療・薬・保険の切替え	継続受診、薬、資格確認、立替え	_____円
手続・相談・郵送	証明書、郵送、必要な専門相談	_____円
B 初月費用の合計	見積りが未確定なら上限額を置く	_____円

共同管理口座から生活費を確保する判断

相手が別居後も生活費を毎月支払う保証がないときは、夫婦が形成・共同管理してきた預貯金から、当面の生活費として必要な額を確保することも選択肢です。金額、時期、管理実態、収入及び子どもの費用等により、後の婚姻費用又は財産分与で控除・調整される可能性があります。引出前後の残高、日付、金額及び使途を保存し、生活維持を超える大口移動や隠匿とは分けます。A-B も必ず計算します。

6 毎月の最低額と資金が持つ月数

希望額ではなく、生活を止めない最低額を計算します。

毎月の最低支出	削れない理由・代替手段	月額
住居	家賃・共益費。公営住宅、一時滞在先等	_____円
水道光熱・通信	契約名義、仕事・学校に必要な回線	_____円
食費・日用品	人数、乳幼児用品、最低限の生活用品	_____円
子ども	保育・学校・給食・送迎・医療	_____円
交通・仕事	通勤、車両、保育、就労継続費	_____円
医療・保険・税	定期受診、薬、社会保険、税の支払時期	_____円
返済・契約上の支払	自分名義で止められないものを限定	_____円
C 毎月最低額の合計	二重計上を除く	_____円

資金が持つ月数

計算式

$(A - B) \div C =$ _____ か月。3 か月未満なら、別居日より先に、収入開始日、公的支援、婚姻費用、住居費の引下げ及び一時支援の順で不足を埋めます。

入金までの空白を確認する

入金・支援	申請・請求日	見込日	空白期間の代替
給与・事業収入			
公的支援・給付			
婚姻費用等			
家族等の支援			

※二～三か月は法的基準ではありません。支払開始までの時間と生活の停止を避けるための準備目安です。

7 持ち出す物・置いていく物を分ける

所有権だけで決めず、名義、管理実態、必要性、安全及び代替手段を確認します。

対象	原則となる対応	先に残す記録
自分名義の身分証・通帳・薬・仕事資料	安全を確認し、自分で適法に管理していた物を持ち出す	一覧、写真、持出日
子どもの必需品	監護状況、名義、必要性、合意及び安全を確認	品目、必要理由、相手への連絡
共有の思い出品・共有端末内データ	削除・独占せず、必要部分の控え又は合意を検討	所在、内容、複製経路
相手名義の通帳・印章・カード・現金	持ち出さず、存在と所在だけを記録	写真又はメモ、見つけた状況
契約書・権利証・原本	原本を動かさず、正規窓口での再取得又は開示を検討	資料名、保管場所、再取得先

家を出る前の確認

- ☐ 自分と子どもの身分証、医療、学校、仕事に必要な物を一覧にした
- ☐ 相手名義・共有物・原本を、当然に持ち出せる物として扱っていない
- ☐ 鍵、住民票又は所有・賃借名義だけで、後日の無断立入りを決めていない
- ☐ 位置情報共有、端末ログイン、メール転送、クラウド共有の安全設定を確認した
- ☐ 暴力、脅迫、監視、子どもの安全に不安がある場合の避難先を決めた

戻る必要が生じたら

日時、目的、持ち出す物、立会人等を文書で調整します。拒否、鍵交換、保護命令又は安全上の問題がある場合は、自分だけで立ち入らず、警察、支援機関又は弁護士へ相談します。

8 48 時間の準備シート

この一枚が埋まれば、無料版の目的は達成です。

最優先の三つ

優先	すること	期限・確認先
1		
2		
3		

取らずに開示を求める資料

資料・財産	分かっている手掛かり	任意提出を求める対象

お金の結論

初月後に残る資金（A－B）： 円

毎月の最低額（C）： 円

資金が持つ月数： か月

無料版の続き

ADVOKEY 離婚の本編では、別居、婚姻費用、財産分与、子ども、慰謝料、調停・訴訟、離婚後手続を、判断基準、状況別フロー、書式・記載例とともに確認できます。

[ADVOKEY 離婚の収録内容を見る](#)

LINE 利用上のお願い

公式 LINE に、相談内容、氏名、証拠、裁判書類、住所、口座情報等の個人情報を書き込まないでください。

本資料は日本法を前提とする一般情報で、個別相談、代理、期限管理又は結果の保証ではありません。安全、子ども、財産・証拠、期限は事情により結論が変わるため、必要に応じて公式窓口又は弁護士へ確認してください。

運営：株式会社ケーエーエム | ADVOKEY 離婚