

『臨月で浮気されました』読者限定

【限定特典】
AIでサクッと作れる
離婚協議書テンプレート & 作り方ガイド

——丸腰でいるのと、鎧を一枚持っているのとでは、明日の顔つきが違うから。

毒島麗子

本資料の無断転載・再配布はご遠慮ください

はじめに

この特典を受け取ったあなたへ。

本編の第十二章で書いた通り、私は離婚届ではなく、離婚協議書から動きました。

泣いて終わる女には、ならないと決めたから。

許すんじゃない。備えるんだ。

このガイドには、私が実際に作った協議書の構成と、あなたが今日から自分の手で叩き台を作れる穴埋め式テンプレートを入れました。使う日が来ないことが、いちばんいい。でも、持っているだけで、心の重さが変わります。

丸腰でいるのと、鎧を一枚持っているのとでは、明日の顔つきが違うから。

1. 離婚協議書とは（60秒でおさらい）

話し合いで離婚する夫婦が、お金と子どものことについて合意した内容を書面に残したもの。慰謝料、財産分与、養育費、親権、面会交流、年金分割。決まった書式はなく、手書きでも作れます。当事者同士の「契約」として、法的な効力を持ちます。

ただし、協議書だけでは、相手が約束を破っても、すぐに給料や財産を差し押さえること（強制執行）は原則できません。それができるようにする仕組みが「公正証書」。この違いが、このガイドのいちばんの急所です（7章で詳しく）。

2. あなたはどちらのタイプ？

このテンプレートは2通りの使い方ができます。

A. 再構築型（私のケース）

離婚はしない。でも「次」があったら即発動する条件を、いま書面にしておく。浮気発覚直後の、相手がいちばん不利な時期に作るのが鉄則。切り札は時間が経つほど色あせます。

B. 離婚実行型

離婚を決めた人が、口約束を書面に固めるために使う。感情で殴り合う前に、条件を紙で詰める。

どちらも、土台の項目は同じです。

3. 私が実際に盛り込んだ4項目と、その理由

① 次に不貞行為が発覚したら、理由を問わず、慰謝料を支払うこと。

「理由を問わず」が命。「お前が冷たかったから」という言い訳の逃げ道を、先に塞ぐ一文です。金額は具体的な数字で書きます。

② 妻が望めば、離婚に応じること。

離婚の主導権をこちらに固定する条項。次があったとき、「離婚したくない」と粘られて消耗する未来を消します。

③ 子どもの親権は、いかなる場合も、妻が持つこと。

親権争いは、時間も心も削られる消耗戦。その戦いを、起きる前に終わらせておく。

④ 離婚後も、住宅ローンを完済するまで、夫が支払い続けること。

住まいは生活の土台。子どもと住む場所を、何があっても揺らさないための条項です。

私が「財産分与」をあえて入れなかったのは、財産の大部分が今の住まいで、そこに私が住み続けることが決まっていたから。あなたの家庭の事情に合わせて、入れるかどうかを決めてください。

4. 穴埋め式テンプレート

そのまま書き写して、() を埋めれば叩き台になります。夫を「甲」、妻を「乙」とします。

合意書（再構築型の例）

夫（氏名： ）を甲、妻（氏名： ）を乙として、甲と乙は、婚姻関係の継続にあたり、以下の通り合意した。

第1条（不貞行為の禁止）

甲は、今後、乙以外の者と不貞行為（性的関係および乙が婚姻の平穏を害すると認める交際）を行わないことを誓約する。

第2条（違約時の慰謝料）

甲が第1条に違反した場合、甲は乙に対し、理由を問わず、慰謝料として金（ ）万円を支払う。

第3条（離婚への合意）

甲が第1条に違反した場合、乙が離婚を望むときは、甲は速やかにこれに応じる。

第4条（親権）

前条により離婚する場合、両者間の子（氏名： ・生年月日： ）の親権者は、いかなる場合も乙とする。

第5条（住居・住宅ローン）

前条の場合においても、甲は、（物件所在地： ）に係る住宅ローンを完済まで支払い、乙および子の居住を妨げない。

第6条（養育費）

離婚する場合、甲は乙に対し、子が（ ）歳に達する月まで、養育費として月額金（ ）円を、毎月（ ）日までに、乙指定の口座に振り込んで支払う。

第7条（面会交流）

甲と子の面会は、月（ ）回程度とし、日時・方法は子の福祉を最優先して両者が協議して定める。

本合意の成立を証するため、本書2通を作成し、甲乙各自署名捺印のうえ、各1通を保有する。

（ ）年（ ）月（ ）日

甲：住所・氏名・印

乙：住所・氏名・印

離婚実行型で作る場合は、上の第4～7条に加えて「財産分与」「年金分割」「慰謝料の支払い方法（一括か分割か）」「清算条項（これ以外に互いに請求しない、という締めの一文）」を足すのが定番の骨組みです。

5. 作り方の手順（私がやった順番）

1. 叩き台を作る。このガイドのテンプレートをそのまま使うか、次の章の方法でAIに作らせると早い
2. テンプレの丸写しで終わらせない。実際の収入・財産・生活の数字に置き換える。ここをサボると、いざというとき役に立ちません
3. 行政書士か弁護士に、内容の不備と金額の妥当性を確認してもらう（私は知り合いの行政書士に見てもらいました）
4. 二人で署名・捺印。2通作って1通ずつ保管

5. できれば、公正証書にする。

6. AIに読み込ませて、あなた仕様の叩き台を作る

ChatGPTやClaudeのようなAIチャットに、このガイドごと読み込ませると、あなたの状況に合わせた叩き台が数分でできます。下の文章をコピーして、() を埋めて貼り付けるだけ。

コピペ用の依頼文

離婚協議書の叩き台づくりを手伝ってください。

下のテンプレートをもとに、私の状況に合わせた合意書の案を作ってください。

【私の状況】

- ・タイプ：(再構築型／離婚実行型 どちらかを書く)
- ・結婚年数：() 年
- ・子ども：(人数と年齢だけ。名前は書かない)
- ・住まい：(持ち家でローンあり／持ち家でローンなし／賃貸)
- ・盛り込みたい条件：(例：不貞の慰謝料、親権、住宅ローン、養育費、面会交流)
- ・特に心配なこと：(例：相手が約束を守らなかったときのこと)

【テンプレート】

(このガイドの第4章を、ここに貼り付け)

出てきた文章は叩き台として使います。専門用語には短い説明をつけてください。

AIに渡すときの注意（ここだけは守って）

- ・ 実名は入れない。自分も、相手も、子どもも。「甲」「乙」「子A」のままで、AIは問題なく作れます
- ・ 住所、勤務先、電話番号、口座番号も入れない。物件所在地は「自宅マンション」程度でOK。実名や住所は、印刷したあとに手書きやWordで自分で埋めるもの
- ・ AIチャットの設定に「学習に使わない」項目があればオンにしておく、なお安心
- ・ AIの答えは、あくまで叩き台。金額の相場観や最新の法律は間違えることがあります。最後は必ず、行政書士か弁護士の目を通すこと。この順番だけは、飛ばさないでください

AIで形を作り、数字を自分の現実置き換え、専門家で仕上げる。お金をかけるのは最後の一段だけ。これが、いちばん安くて、いちばん確実な作り方です。

7. 公正証書の話——私の唯一の後悔

本編にも書いた通り、私は署名捺印で満足して、公正証書にしませんでした。疲れ切っていて、気まずい空気のまま二人で公証役場に行くのが、どうしても面倒だったから。

これが、後悔になりました。

協議書だけでは、約束を破られたとき、裁判や調停を経ないと差し押さえができません。公正証書に「約束を破ったら、ただちに強制執行されても構いません」という一文（強制執行認諾文言）を入れておけば、裁判なしで給料の差し押さえまで進めます。

作り方は、二人分の本人確認書類と協議書の案を持って、公証役場へ。手数料は取り決める金額によって変わりますが、数万円台が目安。あの数万円と半日をケチった私の分まで、あなたは、行ってください。

8. 2026年4月の法改正メモ

離婚後の子どもの養育をめぐる法律が大きく変わっています。単独親権か共同親権かを選べるようになったこと。養育費の取り決めがない場合にも最低限の額が発生する「法定養育費」の制度。合意があれば公正証書なしでも差し押さえ手続きに進みやすくなる仕組み。

制度は動き続けているので、実際に作る段階で、必ず最新情報を専門家に確認してください。

9. 大事な断り書き

このガイドは、いち経験者が自分の体験と調べたことをまとめた「道しるべ」であり、法律のアドバイスではありません。個別の事情によって適切な内容は変わります。実際に作成するときは、必ず公証役場、弁護士、行政書士などの専門家に相談してください。

おわりに

書面は、相手を縛る鎖のように見えて、本当は、あなたを立たせる杖です。

私はこの一枚で、やっと、旦那の顔をまっすぐ見られるようになりました。

あなたの再構築も、離婚も、どちらを選んでも。

選んだのが「あなた自身」であることが、すべてです。

毒島麗子

※続きの話（再構築のその後、心の立て直し方）は、この公式LINEで配信していきます。