



弁護士法人デイト法律事務所は、労務、ビジネス関連のニュースや当事務所の近況などを、ニュースレターとして不定期にお送りさせていただいております。四季折々のお手紙としてご理解いただき、当事務所の近況やご挨拶のほか、企業法務に携わる方に少しでもお役に立てる情報となれば幸いです。

- 今月の内容
- 彼氏はモラハラ?特徴や対処法 | 診断チェックリスト
  - 養育費の相場とは?年収別の適正額や計算方法を解説
  - 残業の過労死ラインは何時間?
  - 債権回収の実効性を高める | 財産開示制度の活用

## 彼氏はモラハラ?特徴や対処法 | 診断チェックリスト

### モラハラとは

モラハラとは、**言葉や態度による精神的な暴力、つまり「嫌がらせ」**のことです。

相手の精神状態を不安定にさせ、自分の支配下に置こうとする行為で、最悪の場合、被害者を自殺に追い込むこともあります。

モラハラのうち、恋人間のモラハラは「デートDV」とも呼ばれます。

### あなたの彼氏はモラハラ彼氏に当てはまるのでしょうか?

モラハラ彼氏は、**彼女をモノのように扱う、自己中心的、外面が良い**といった特徴があります。

モラハラ彼氏に当てはまるかどうかについては、以下のチェックリストが参考になります。

### 診断チェックリスト

- 容姿や学歴を馬鹿にする
- 束縛・監視する
- 急に無視したり不機嫌になったりする
- 自分の非を認めない

これらが複数当てはまる場合は、モラハラ彼氏の可能性があります。

モラハラの被害者にも特徴があります。

モラハラの被害者は、素直で人の言うことを信じやすい、罪悪感を持ちやすいといった傾向があり、彼氏からのLINEに即レスしなければならない、いつも彼氏の機嫌をうかがってしまう、セックスを嫌でも断れないといった状態に陥っているなどの特徴があります。

### モラハラ彼氏への対処法

モラハラ彼氏への対処法としては、まず話し合いを試みることも考えられますが、モラハラ加害者が自分の非を認めることは稀です。

そのため、**彼氏と距離を置くことは1つの有効な手段**です。

一旦モラハラから抜け出すことで、冷静に状況を判断できるようになるでしょう。

根本的な解決策は彼氏と別れることですが、トラブルになる可能性もあるため、弁護士など専門家のサポートを検討することが重要です。

特に身体的な暴力や生命・身体に危害を及ぼすような脅しがあった場合は、保護命令の申立ても検討する場面になります。

**一人で悩まずに相談することも大切です。**

### モラハラの相談窓口

**配偶者暴力相談支援センターやDV相談ナビダイヤル、DV相談+(プラス)**といった公的な窓口があります。

## 弁護士法人デイト法律事務所

福岡オフィス 福岡市博多区博多駅前 2-1-1 福岡朝日ビル 7F  
 東京オフィス 東京都渋谷区渋谷3-27-11 祐真ビル本館 7F  
 大阪オフィス 大阪市北区梅田 1-1-3 大阪駅前第3ビル7F  
 北九州オフィス 北九州市小倉北区浅野 2-12-21 SS ビル7・8F  
 ハワイオフィス GROUP DAYLIGHT LAW FIRM, LLLC  
 1600 Kapiolani Blvd. #610 Honolulu, HI 96814



この記事についてのお問い合わせは、い森内までお気軽にどうぞ。



緊急時には警察署(生活安全課)や警察相談専用番号#9110も利用できます。

民間の相談窓口や弁護士も相談窓口になります。

弁護士は代理人として交渉をサポートしたり、慰謝料請求や保護命令の申立てなどの法的措置についても支援することが可能です。

モラハラは、気づかないうちに被害が深刻化する可能性があるため、早期の対処が不可欠です。

専門家に相談しながら、適切な方法で解決を目指しましょう。

詳しくは以下のページをご覧ください。

彼氏はモラハラ? 特徴や対処法を弁護士が解説 | 診断チェックリスト  
<https://www.daylight-law.jp/divorce/qa/morakareshi/>

## 養育費の相場とは? 年収別の適正額や計算方法を解説

養育費は、**お子さんの成長を支える大切な費用**です。

離婚後の生活を安定させるためにも、適切な養育費の金額を知り、取り決めることは非常に重要です。

### 養育費の最新統計データと相場動向

夫から妻への支払いは**月額2~4万円が最も多く、お子さんの人数によっても異なります**。※2023年司法統計表第25表 最高裁判所

ただし、これはあくまで統計であり、個別のケースでは父母の年収によって大きく変動します。

### 養育費の相場はどのようにして決まるのか

基本的に父母双方の収入、お子さんの数と年齢によって決まります。裁判所の「養育費算定表」を使えば適正額を確認できます。

#### 【養育費算定表】

<https://www.daylight-law.jp/divorce/wp-content/uploads/2019/12/315d45ce4d689091a7f77a3469c5816c.pdf>

また、お子さんの年齢が上がると養育費も高額になる傾向があります。これは、お子さんが15歳以上になると生活費の指数が高くなるためです。

年収別・お子さんの人数別養育費の計算シミュレーションを活用することで、ご自身の状況に応じた具体的な相場を把握できます。

当事務所では、養育費の目安が分かる無料シミュレーターをご用意しております。

よろしければご活用ください。

<https://www.daylight-law.jp/divorce/50003/youikuhsantei>  
養育費の自動計算ツール【新算定表対応 | 最新2025年版】

さらに、**養育費の金額を正確に算出するためには、養育費の基礎となる収入の調べ方を知っておくことが大切です**。

サラリーマンの方であれば源泉徴収票、自営業者の方であれば確定申告書などを確認します。

通常の相場だけでなく、相場より養育費が高くなるケースもあります。

例えば、お子さんが私立学校に通っていたり、特別な医療費がかかる場合などです。

基本となる養育費に特別の費用を加算するケースになります。

### 養育費の4つの注意点と対策

最後に、養育費には4つの注意点と対策があります。

- (1) 養育費の適正額の判断は難しいため、養育費に精通した弁護士の判断を仰ぐこと。
- (2) 口頭での約束はトラブルの原因となるため、離婚協議書や公正証書の作成を推奨。
- (3) 相手と協議が難しい場合は、弁護士を介した交渉を検討すること。
- (4) 調停手続きは時間と労力がかかるため、まずは協議での解決を目指すこと。

養育費は子どもの大切な費用であり、双方にとって重要な取り決めとなるため、離婚問題の専門家への相談が解決への近道となります。詳しくは以下のページをご覧ください。

養育費の相場とは? 年収別の適正額や計算方法を解説 | 早見表付  
<https://www.daylight-law.jp/divorce/50003/youikuhi/>





## 残業の過労死ラインは何時間？

### 過労死ラインとは

業務の負荷によって過労死の危険が高まるとされる残業時間を指し、一般的に1ヶ月あたり80時間とされています。  
この80時間は、非常に危険な水準なのです。

法律上の過労死とは、業務における過重な負荷による脳血管疾患や心臓疾患を原因とする死亡、または業務における強い心理的負荷による精神障害を原因とする自殺による死亡を指します。

厚生労働省の労災認定基準では、残業時間が1ヶ月100時間以上、または2～6ヶ月の平均が80時間を超える場合に、死亡と業務の関連性が強まるとされています。

単月で80時間以上の残業は、労災認定ラインの一手前といえるでしょう。

さらに100時間を超える残業は、即座に労災認定ラインに該当する危険な状態です。

残業時間と過労死のリスクは比例関係にありますので、残業が80時間を超えた場合はもちろんのこと、80時間を超えないとしても、残業時間がこれに近づけば近づくほど、過労死の危険は高まってくると考えられます。

厚生労働省は、月の残業時間が45時間を超えたあたりから、業務と各疾病の発症の関連性が徐々に強まるとしています。

もし、過労死ラインを超えそうな状況にいる場合、従業員側、そして会社側双方での対処が必要です。

### 従業員側の対処法

- ・自己管理の徹底(労働時間の正確な把握、時間管理、生活習慣の改善)
- ・周囲とのコミュニケーション(上司への業務状況の共有、同僚や家族への相談)
- ・医師への相談(産業医やかかりつけ医、心療内科の受診)
- ・専門機関や専門家への相談(労働基準監督署、労働局、労働問題に強い弁護士)

などが挙げられます。



### 会社側の対処法

- ・不必要な労働時間の削減(業務内容の見直し、業務プロセスの改善、残業許可制の導入)
- ・組織風土の改革(人事評価の見直し、従業員の声を聞く体制の整備)
- ・就業規則や雇用契約書の見直し
- ・企業側の労働専門弁護士への相談

などが考えられます。

過労死ラインを超える残業は、突然死のリスクも伴う危険な状況です。早期に対策を講じることが重要です。

詳しくは以下のページをご覧ください。

残業の過労死ラインは何時間？弁護士がわかりやすく解説  
<https://www.fukuoka-roumu.jp/zangyodai/line/>

## 債権回収の実効性を高める | 財産開示制度の活用

売掛金の回収が困難になっている、貸金が返ってこない、民事裁判で勝訴判決をもらったのに債務者の財産が不明で強制執行ができない、といったことはありませんでしょうか？

せっかく時間や労力をかけて裁判に勝っても、債務者の財産が特定できなければ、判決が「絵に描いた餅」となってしまっても少なくなく、場合によっては企業の死活問題にもなり得ます。

こうした場合に活用を検討するのが次の財産開示制度になります。

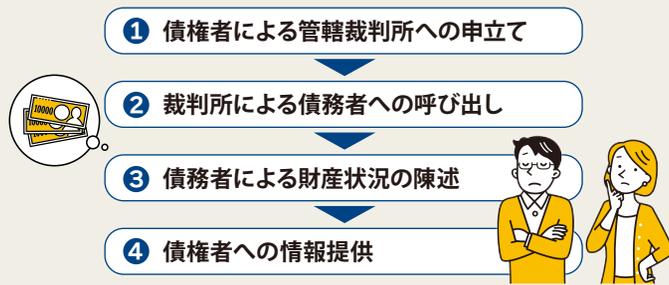
- ・財産開示手続
- ・第三者からの情報取得手続

## 財産開示手続

財産開示手続とは、裁判所において、相手企業（債務者）に、どのような財産（不動産、預貯金、株式、売掛金など）を保有しているかなどを明らかにさせる手続をいいます。

この手続は、債権者が債務者の財産などを把握し、強制執行を効果的に行うために、いわば強制執行の準備として活用されるものです。

財産開示手続は、



という流れで進んでいきます。

財産開示手続については、こちらのページも御覧ください。  
債権回収のための財産開示制度  
<https://www.daylight-law.jp/110/zaisankaiji.html>

## 第三者からの情報取得手続

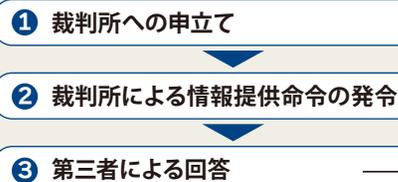
第三者からの情報取得手続とは、債務者の財産等の情報を第三者（銀行、登記所等）から取得するための手続になります。

こちらの手続も、債権者が債務者の財産などを把握し、強制執行を効果的に行うために、いわば強制執行の準備として活用されるものになります。

この手続を用いて取得できる情報は、

- ・不動産情報
  - ・預貯金情報
  - ・株式等の情報
- などになります。

第三者からの情報取得手続は、



という流れで進んでいきます。

第三者からの情報取得手続については、こちらのページも御覧ください

債権回収のための財産開示制度

<https://www.daylight-law.jp/110/zaisankaiji.html>

上記いずれの手続も債権回収が難しくなっている場合に活用を検討する手続になります。

こうした手続を活用することによって、債権回収（強制執行）の実効性を高めていくことにつながります。

こういった問題を抱えている企業様につきましては、この問題に詳しい専門の弁護士にご相談されることをおすすめします。

※転記フリー※

このニュースレターは転記フリーです。

役に立つと思ったら、転記していただいて結構です。

今回の記事に関するお問い合わせはこちらまで

弁護士 森内 公彦

e-mail [info@daylight-law.jp](mailto:info@daylight-law.jp)

デイライト法律事務所には、各分野に強い弁護士が複数在籍しております。  
お困りのことがありましたらぜひご相談ください。

<p>企業法務 / 労働問題</p>	<p>離婚・男女問題</p>	<p>相続 / 事業承継</p>	<p>交通事故 / 人身障害</p>	<p>刑事 / 企業犯罪</p>	<p>破産再生</p>
--------------------	----------------	------------------	--------------------	------------------	-------------

ご予約専用フリーダイヤル 0120-783-645

24時間 365日 電話受付