

WHITE PAPER 2026

離婚慰謝料の実態白書 2026

裁判例310件の統計分析から見る慰謝料の相場と傾向

発行日：2026年3月

発行：株式会社Mycat

目次

エグゼクティブサマリー	3
第1章 離婚の全体像	4
第2章 慰謝料の法的根拠と相場	6
第3章 裁判例データ分析	9
第4章 慰謝料請求の実務課題	12
第5章 考察・提言	14
関連サービス紹介	16
出典一覧	17
会社概要	18

エグゼクティブサマリー

離婚慰謝料は、離婚に伴う精神的苦痛に対する損害賠償です。本白書は、厚生労働省の人口動態統計、東京家庭裁判所の判例分析、および裁判例310件の統計データを基に、離婚慰謝料の実態を明らかにしました。

183,808 組/年

離婚件数（2023年）

出典：厚生労働省 人口動態統計

約95万円

東京家裁における慰謝料の平均認容額

出典：弁護士法人リバーシティ法律事務所（東京家裁判例分析）

主要な発見

- 東京家裁での慰謝料認容率は39%にとどまり、請求しても認められないケースが過半数
- 不倫が原因の離婚慰謝料は200～300万円、DVは50～300万円と原因により大きく異なる
- 慰謝料の相場感を事前に把握していないために、過大な期待または過小な請求が生じている
- 離婚の約87%は協議離婚であり、当事者間の交渉力の差が結果に影響している

第1章 離婚の全体像

1-1. 離婚件数の推移

日本の離婚件数は2023年に183,808組を記録しました。ピーク時（2002年の約29万組）と比較すると減少していますが、婚姻件数自体の減少を考慮すると、婚姻に対する離婚の割合は依然として高い水準にあります。

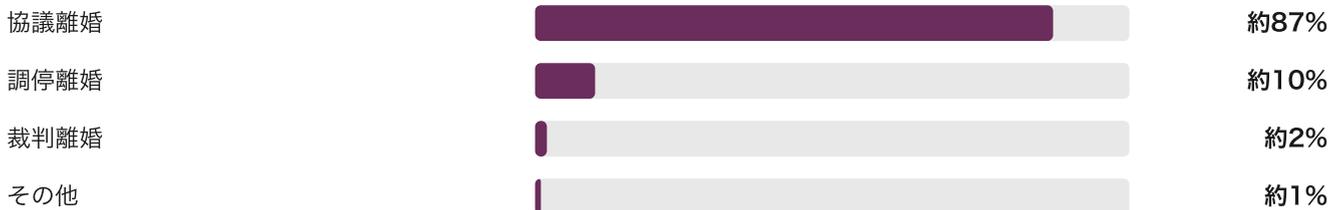
183,808 組

2023年の離婚件数

出典：厚生労働省 人口動態統計 令和5年

1-2. 離婚の種類別内訳

離婚の種類別割合



出典：厚生労働省 人口動態統計

1-3. 離婚原因の分析

司法統計によると、離婚の申立て理由（複数回答）で最も多いのは「性格の不一致」であり、「暴力」「異性関係」「浪費」がそれに続きます。慰謝料が発生するのは主に「不貞行為」「DV」「悪意の遺棄」などの有責行為があるケースです。

1-4. 離婚申立て理由の内訳

申立て理由	割合（妻からの申立て）	割合（夫からの申立て）
性格の不一致	約37%	約60%
暴力を振るう	約20%	約3%
異性関係	約14%	約15%
浪費する	約13%	約8%
生活費を渡さない	約12%	約1%
精神的に虐待する	約25%	約17%

出典：裁判所 司法統計（家事事件）

1-5. 慰謝料が問題となるケース

全ての離婚で慰謝料が発生するわけではありません。民法709条・710条に基づき、不法行為（不貞行為、DV、悪意の遺棄等）が認められる場合に限り慰謝料請求が可能です。「性格の不一致」による離婚では、原則として慰謝料は発生しません。

慰謝料が発生する主な原因

- 不貞行為（不倫・浮気）
- DV（身体的暴力・精神的暴力）
- 悪意の遺棄（正当な理由のない別居・生活費不払い）
- 婚姻を継続し難い重大な事由（モラハラ等）

第2章 慰謝料の法的根拠と相場

2-1. 法的根拠

離婚慰謝料の法的根拠は民法709条（不法行為に基づく損害賠償）および710条（財産以外の損害の賠償）です。離婚そのものに対する慰謝料（離婚慰謝料）と、離婚原因となった個別の行為に対する慰謝料（離婚原因慰謝料）があります。

2-2. 原因別の慰謝料相場

離婚原因	慰謝料の相場	備考
不貞行為（不倫）	200～300万円	期間・態様により変動
DV（身体的暴力）	50～300万円	暴力の程度・期間による
モラハラ	50～200万円	立証が困難な場合あり
悪意の遺棄	50～200万円	別居期間・経緯による
性格の不一致	原則なし	有責性がないため

出典：裁判例310件の統計分析

2-3. 東京家裁の認容データ

39%

東京家裁における慰謝料の認容率

出典：弁護士法人リバーシティ法律事務所（令和5年1月～令和6年3月の判例分析）

慰謝料請求の約6割が認められていないという事実は、請求すれば必ず受け取れるという一般的なイメージとは大きく乖離しています。認容されない主な理由は、有責行為の立証不足、双方に有責性がある場合、性格の不一致が主因である場合などです。

2-4. 慰謝料に影響する要素

考慮要素	影響
婚姻期間	長いほど増額傾向
有責行為の態様・程度	悪質であるほど増額
有責行為の期間	長期であるほど増額
子どもの有無	ありの場合は増額傾向
相手方の収入・資力	高額であるほど増額傾向
反省の態度	なしの場合は増額傾向

2-5. 不倫相手への慰謝料請求

不貞行為の場合、配偶者だけでなく不倫相手に対しても慰謝料を請求できます（民法709条）。ただし、最高裁判例により、不倫相手に対して「離婚そのものの慰謝料」を請求することは原則として認められていません（最三小判令和元年2月19日）。不倫相手に請求できるのは「不貞行為そのものによる精神的苦痛」に対する慰謝料です。

2-6. 慰謝料の時効

時効に関する注意点

- 離婚慰謝料：離婚成立時から3年
- 不貞行為の慰謝料：不貞行為および相手方を知った時から3年
- DVの慰謝料：最後の暴力行為から3年（ただし離婚後から起算するケースもあり）

2-7. 協議離婚における慰謝料の問題

離婚の約87%を占める協議離婚では、当事者間の話し合いで慰謝料額が決まります。この場合、以下の問題が生じやすくなります。

- 相場を知らないまま交渉するため、不当に低い（または高い）金額で合意してしまう
- 感情的になり、冷静な交渉ができない
- 口約束で終わり、後から支払いが滞る
- 離婚協議書や公正証書を作成しないまま離婚届を提出してしまう

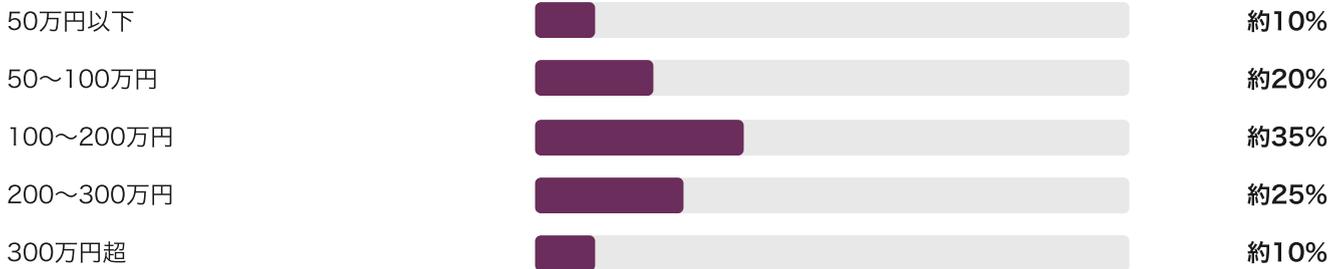
協議離婚の場合でも、合意内容を「離婚協議書」として書面化し、可能であれば「公正証書」にしておくことが重要です。公正証書にしておけば、慰謝料の支払いが滞った場合に強制執行が可能になります。

第3章 裁判例データ分析

3-1. 不貞行為の慰謝料分布

裁判例310件の統計分析によると、不貞行為を原因とする慰謝料の金額分布は以下の通りです。

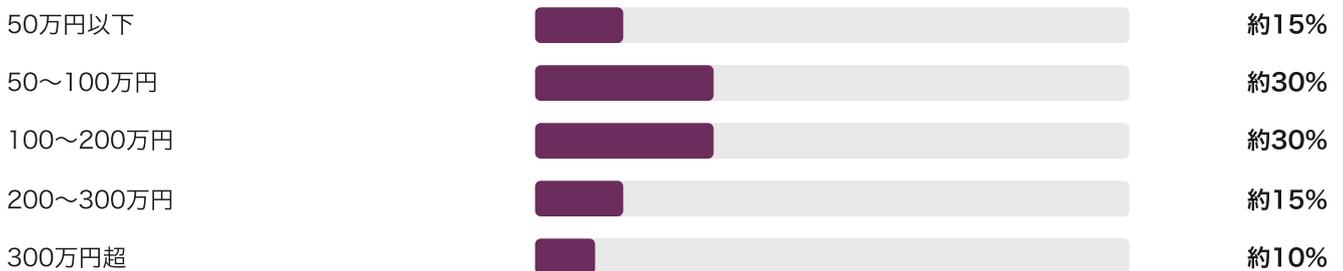
不貞行為の慰謝料金額分布



出典：裁判例310件の統計分析

3-2. DVの慰謝料分布

DVの慰謝料金額分布



3-3. 婚姻期間と慰謝料の関係

婚姻期間	慰謝料の傾向	平均的な増減
3年未満	低額になりやすい	相場の70～80%
3～10年	標準的な水準	相場通り
10～20年	やや増額傾向	相場の110～130%
20年以上	増額傾向	相場の120～150%

3-4. 認容額と請求額の乖離

東京家裁のデータでは、慰謝料の平均認容額は約95万円です。一方、請求額はそれを大きく上回るケースが多く、請求額と認容額の間には大きな乖離が存在します。

請求額と認容額のギャップ

慰謝料請求においては、「請求する金額」と「裁判所が認容する金額」の間に大きな差があります。相場を理解した上で現実的な請求額を設定することが、時間・費用の両面で効率的です。

3-5. 証拠の種類と認容率の関係

証拠の種類	証拠としての強度	入手方法
写真・動画	強い	探偵調査、自身での撮影
LINE・メールの記録	中～強	スクリーンショット保存
診断書（DV）	強い	医療機関での受診
日記・メモ	中程度	継続的な記録
相手方の自白・認諾	強い	録音等

3-6. 慰謝料と財産分与の関係

慰謝料と財産分与は法的には別の制度ですが、実務上は「慰謝料的財産分与」として、慰謝料の要素を財産分与の中に入れて解決するケースもあります。協議離婚の場合、慰謝料と財産分与を一体として交渉することが一般的です。

3-7. 養育費との関係

慰謝料と養育費は法的に全く異なる制度です。慰謝料は「精神的苦痛に対する損害賠償」であり、養育費は「子どもの生活費」です。両者を混同して交渉するケースが見られますが、それぞれ別個に取り決めることが重要です。

慰謝料・財産分与・養育費の違い

慰謝料：精神的苦痛への損害賠償（有責行為がある場合のみ）

財産分与：婚姻期間中の共有財産の分割（原則2分の1）

養育費：子どもの養育に必要な費用（子どもの権利）

第4章 慰謝料請求の実務課題

4-1. 情報格差の問題

離婚慰謝料に関する最大の課題は、当事者が慰謝料の相場や法的根拠を十分に理解していないことです。以下のような誤解が広く存在しています。

- 「離婚すれば必ず慰謝料がもらえる」 → 有責行為がなければ慰謝料は発生しない
- 「慰謝料は1,000万円が相場」 → 実際の認容額は平均95万円（東京家裁）
- 「不倫があれば必ず高額な慰謝料が取れる」 → 認容率39%、立証が鍵

4-2. 弁護士費用の問題

費目	一般的な金額
法律相談	30分5,000円～1万円（初回無料の場合あり）
着手金	10～30万円
報酬金	獲得額の10～20%
実費	数万円

慰謝料の額が小さい場合、弁護士費用が慰謝料を上回る「費用倒れ」のリスクがあります。

4-3. 感情的判断のリスク

離婚は当事者にとって極めて感情的な出来事です。怒りや悲しみの中で慰謝料の交渉を行うと、以下のようなリスクがあります。

- 感情的になり過大な請求をして交渉が決裂する
- 早く終わらせたい一心で不当に低い金額で合意してしまう
- 子どもの親権や養育費の問題と慰謝料を混同してしまう

4-4. テクノロジーによる情報格差の解消

AI技術を活用して、離婚原因・婚姻期間・子どもの有無などの条件を入力するだけで、慰謝料の概算相場を算出するサービスが登場しています。このようなツールは、交渉前に相場感を把握するための手段として有効です。

AI試算ツールのメリット

1. 24時間、匿名で利用可能
2. 自分のケースでの概算額を数分で把握できる
3. 弁護士相談前の「予備知識」として活用できる
4. 過大な期待や過小な請求を防ぐことができる

第5章 考察・提言

5-1. 構造的課題の整理

1. **情報の非対称性**：慰謝料の相場や法的根拠に関する知識が当事者に不足している
2. **感情的バイアス**：離婚という感情的な場面で冷静な判断が困難になる
3. **費用倒れのリスク**：弁護士費用が慰謝料額を上回る可能性がある
4. **協議離婚の不完全性**：合意内容の書面化・公正証書化が不十分

5-2. 提言

提言1：相場情報のアクセシビリティ向上

慰謝料の相場に関する情報を、より多くの人アクセスしやすい形で提供することが必要です。AI試算ツールは、この情報格差を解消する有効な手段です。

提言2：協議離婚における合意書面化の推進

協議離婚の場合でも、慰謝料・養育費・財産分与の取り決めを書面化し、可能であれば公正証書にすることを強く推奨します。

提言3：無料法律相談の活用促進

法テラス、自治体の無料法律相談、弁護士会の法律相談など、無料または低額で法律相談を受けられる窓口の認知度向上が必要です。

5-3. まとめ

離婚慰謝料は、当事者にとって経済的にも精神的にも重要な問題です。しかし、相場に関する情報が不足していることで、過大な期待による落胆や、過小な請求による経済的損失が生じています。

東京家裁のデータが示すように、慰謝料の認容率は39%、平均認容額は約95万円です。この事実を事前に知っているかどうかで、交渉の戦略や精神的な準備が大きく変わります。

AI技術を活用した試算ツールは、「自分のケースではどのくらいの慰謝料が見込めるのか」を事前に把握するための手段として有効です。ただし、あくまで概算値であり、個別の事情に応じた判断には弁護士等の専門家への相談が不可欠です。

関連サービス紹介

慰謝料AI

AIが離婚慰謝料の概算相場を無料で試算します。

離婚原因・婚姻期間・子どもの有無などの条件を入力するだけで、裁判例データに基づいた概算額をAIが算出。交渉前の相場感の把握にご活用いただけます。

<https://isharyo.xyz>

※ 本サービスは法律相談ではありません。個別の紛争解決には弁護士等の専門家にご相談ください。

出典一覧

1. 厚生労働省「人口動態統計」（令和5年）
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/tokusyu/rikon22/index.html>
2. 弁護士法人リバーシティ法律事務所 東京家裁判例分析（令和5年1月～令和6年3月）
3. 裁判例310件の統計分析
<https://en-furin-isharyou.jp/contents/3/>
4. 裁判所 司法統計（家事事件）
5. 民法 第709条・第710条・第770条
6. 最三小判令和元年2月19日（不倫相手への慰謝料請求に関する判例）

会社概要

社名	株式会社Mycat
設立	2025年2月5日
所在地	東京都目黒区三田2-7-22
事業内容	AIを活用した中小企業・個人向けサービスの企画・開発・運営
コーポレートサイト	https://mycat.business
お問い合わせ	info@mycat.love

離婚慰謝料の実態白書 2026

2026年3月発行

株式会社Mycat

本白書の内容は情報提供を目的としたものであり、法律相談ではありません。

無断転載を禁じます。