

DATA REPORT 2026

# 慰謝料の類型別相場白書 2026

裁判所統計から見る慰謝料の実態と適正額の考え方

発行日: 2026年3月21日

発行: 株式会社Mycat 「慰謝料AI」

## エグゼクティブサマリー

### 本白書の要点

- 裁判所「司法統計年報」によると、離婚関連事件の調停申立件数は年間約6万件
- 慰謝料の額は類型・状況により50万～500万円と大きな幅がある
- 交通事故・離婚・不貞行為など類型ごとに相場の傾向が異なる

本白書では、最高裁判所「司法統計年報」および公開判例データを基に、慰謝料の類型別相場と算定の考え方を整理しました。慰謝料に関する正しい知識を持つことで、適正な解決に向けた判断の助けとなります。

## 慰謝料の基礎知識

慰謝料とは、精神的苦痛に対する損害賠償金です。民法第710条に基づき、不法行為によって生じた精神的損害を金銭で賠償するものです。

離婚調停申立件数

**6.0**万件/年

交通事故損害賠償事件

**2.8**万件/年

### 主な慰謝料の類型

類型	相場の目安	主な考慮要素
不貞行為（離婚あり）	150～300万円	婚姻期間、子の有無、不貞期間
不貞行為（離婚なし）	50～150万円	不貞の態様、反省の程度
DV・モラハラ	50～300万円	暴力の程度、期間、怪我の有無
交通事故（後遺障害あり）	等級により異なる	後遺障害等級、過失割合

出典：最高裁判所「司法統計年報」、公開判例データベース

## 慰謝料算定の考え方

### 増額要素

- 婚姻期間が長い（20年以上で増額傾向）
- 未成年の子どもがいる
- 不貞期間が長期にわたる
- 不貞相手と同居・妊娠等の事情がある
- DVにより怪我・通院が発生している

### 減額要素

- 婚姻期間が短い（3年未満）
- 夫婦関係が既に破綻していた
- 加害者側が真摯に反省・謝罪している
- 被害者側にも一定の帰責事由がある

### 裁判と示談の違い

司法統計によると、離婚慰謝料事件の約7割は調停・示談で解決しています。裁判まで進む場合は判決までに平均1年以上を要するため、双方にとって調停での解決が効率的なケースが多いとされます。

## 慰謝料請求・被請求時のチェックリスト

---

### 請求する側

- 証拠の収集・保全（写真、メッセージ、診断書等）
- 時効の確認（不法行為を知った時から3年、行為時から20年）
- 相場の把握と請求額の検討
- 内容証明郵便の送付検討
- 弁護士への相談（法テラス等の無料相談も活用）

### 請求される側

- 請求内容と根拠の確認
- 事実関係の整理
- 減額・免責事由の検討
- 弁護士への相談（早期対応が重要）
- 支払い能力の確認と分割払いの検討

### 共通の注意点

- 感情的な対応を避け、冷静に交渉する
- やり取りの記録を保存する
- 合意内容は必ず書面化する

## 相談窓口とまとめ

### 無料相談窓口

- **法テラス**：0570-078374（収入要件あり、弁護士費用の立替制度）
- **弁護士会の法律相談**：各地域の弁護士会で実施（初回30分無料等）
- **配偶者暴力相談支援センター**：DV被害の場合の専門窓口
- **各自治体の無料法律相談**：予約制で弁護士に相談可能

慰謝料の問題は感情面の負担が大きく、一人で抱え込みがちですが、早期に専門家に相談することで適正な解決への道筋が見えてきます。

※ 本白書は司法統計・公開判例に基づく一般的な情報提供です。個別のケースについては弁護士等の専門家にご相談ください。

## 今すぐ無料で診断する

本レポートの分析データに基づいた  
AIシミュレーションをお試しく下さい

<https://isharyo.xyz>

無料・登録不要で即時利用可能

## ■ 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丁目7番22号

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.business](mailto:info@mycat.business)

### 出典一覧

最高裁判所「司法統計年報」(2024年版)

裁判所ウェブサイト「裁判例検索」

法務省「民法(債権関係)改正に関する資料」

法テラス(日本司法支援センター)公式サイト

本レポートは公開統計データに基づく分析結果を掲載しています。

具体的な判断については、各分野の専門家にご相談ください。

無断転載・複製を禁じます。