

## 内容証明郵便 文例集

～ 家賃・債権・離婚・労務など25種類 + 書き方ガイド ～

本テンプレートは、日常的に発生しやすい25場面の内容証明郵便文例を収録する。内容証明は郵便局を通じて「いつ・どのような内容の文書を・誰から誰に送ったか」を公的に証明する制度であり、後日の紛争・訴訟において重要な証拠となる。

## 収録25種類（前半）

No.	文例タイトル	差出人	受取人
1	家賃滞納の催告		貸主 借主
2	賃貸借契約解除の通知		貸主 借主
3	敷金返還請求		借主 貸主
4	原状回復費用過剰請求への異議		借主 貸主
5	離婚協議申入れ		配偶者 配偶者
6	婚約破棄の慰謝料請求		請求者 相手方
7	養育費の請求・増額請求		監護者 非監護者
8	不貞行為への慰謝料請求		配偶者 不貞相手
9	貸金返還の催告		貸主 借主
10	連帯保証人への履行請求		債権者 保証人
11	時効の援用通知		債務者 債権者
12	未払賃金の支払い請求		労働者 使用者
13	解雇無効・地位確認の通知		労働者 使用者

## 収録25種類（後半）

14	セクハラ・パワハラへの抗議	被害者 加害者
15	不当な懲戒処分への異議	労働者 使用者
16	クーリングオフ通知	消費者 事業者
17	特定継続的役務提供の中途解約	受講者 事業者
18	商品瑕疵に対する補修・代替請求	買主 売主
19	業務妨害行為の差止請求	被害者 加害者
20	著作権・商標権侵害の警告	権利者 侵害者
21	近隣騒音・迷惑行為への抗議	被害者 加害者
22	境界・越境物撤去の請求	土地所有者 隣地所有者
23	遺留分侵害額請求	相続人 受贈者
24	遺産分割協議の申入れ	相続人 共同相続人
25	診療過誤・医療過誤の損害賠償請求	患者・遺族 医療機関

## 内容証明 書き方ガイド（必須知識）

### 【書式ルール】

- ・1行20字以内・1枚26行以内（縦書きの場合） / 1行26字以内・1枚20行以内（横書き）
- ・同文3通作成（差出人控え・受取人用・郵便局保管用）
- ・修正は冒頭の余白で「 字加入・ 字削除」と訂正印が必要

### 【差出方法】

- ・集配郵便局窓口で「内容証明にしてください」と申告。書留扱いになる
- ・配達証明（追加料金）を必ず付ける。受取人が受け取った日付の証明になる
- ・電子内容証明（e内容証明）はWeb24時間受付・割安・修正容易でおすすめ

### 【法的効果】

- ・送付事実と内容を国が証明（民事訴訟法上の証拠力）
- ・時効中断（民法153条「催告」）の効果あり。ただし6か月以内に裁判等が必要
- ・心理的圧力。受取拒否でも「送達」とみなされうる

## 文例 1: 家賃滞納の催告

貸主 借主

【件名】家賃滞納の催告のご通知

【本文要旨】

貴殿は令和7年1月分から令和7年4月分まで合計4か月分（金340,000円）の家賃を滞納されています。本書到達後7日以内にお支払いください。期限内のお支払いがない場合は、賃貸借契約を解除し、明渡し及び損害金を請求します。

【目的】滞納家賃の支払いと契約解除予告

## 文例 2: 賃貸借契約解除の通知

貸主 借主

【件名】賃貸借契約解除の通知のご通知

【本文要旨】

令和 年 月 日付建物賃貸借契約について、貴殿の 的事实は信頼関係を破壊するものであり、本書をもって同契約を解除します。本書到達後 日以内に物件を明け渡してください。

【目的】正当事由による解除通告

## 文例 3: 敷金返還請求

借主 貸主

【件名】敷金返還請求のご通知

【本文要旨】

令和 年 月 日に賃貸借契約を終了し物件を明け渡しましたが、預託していた敷金 円が未返還です。本書到達後14日以内に下記口座へ振込みください。

【目的】退去時の敷金返還請求

## 文例 4: 原状回復費用過剰請求への異議

借主 貸主

【件名】原状回復費用過剰請求への異議のご通知

【本文要旨】

貴社請求の原状回復費用 円は国土交通省「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」に反し、通常損耗・経年劣化分が含まれています。再積算のうえ正当額を提示願います。

【目的】国交省ガイドライン違反指摘

## 文例 5: 離婚協議申入れ

配偶者 配偶者

【件名】離婚協議申入れのご通知

【本文要旨】

長期間にわたる婚姻関係の継続困難につき、協議離婚を申し入れます。財産分与・親権・養育費等の条件について本書到達後30日以内に協議の場を設けてください。

【目的】協議離婚の申入れ・条件提示

## 文例 6: 婚約破棄の慰謝料請求

請求者 相手方

【件名】婚約破棄の慰謝料請求のご通知

【本文要旨】

令和 年 月 日に貴殿との婚約を相互合意のうえ成立させましたが、貴殿の を理由とする一方的破棄は不当であり、慰謝料及び結納金返還として金 円を請求します。

【目的】結納金返還・慰謝料請求

## 文例 7: 養育費の請求・増額請求

監護者 非監護者

【件名】養育費の請求・増額請求のご通知

【本文要旨】

貴殿は親権者として (子)の養育義務を負っていますが、令和 年 月以降の養育費月額 円が未払です。本書到達後14日以内にお支払いください。

【目的】養育費の支払い又は増額要求

## 文例 8: 不貞行為への慰謝料請求

配偶者 不貞相手

【件名】不貞行為への慰謝料請求のご通知

【本文要旨】

貴殿は当方の配偶者である と不貞関係を継続しています。当方の婚姻共同生活を破壊した行為であり、慰謝料金 円を本書到達後30日以内にお支払いください。

【目的】不貞行為の損害賠償請求

## 文例 9: 貸金返還の催告

貸主 借主

【件名】貸金返還の催告のご通知

【本文要旨】

令和 年 月 日付金銭消費貸借契約に基づき貴殿に貸付けた金 円につき、約定弁済期である令和 年 月 日を経過しても弁済がありません。本書到達後7日以内に元金及び遅延損害金をお支払いください。

【目的】元金・遅延損害金の請求

## 文例 10: 連帯保証人への履行請求

債権者 保証人

【件名】連帯保証人への履行請求のご通知

【本文要旨】

主債務者 の貴殿に対する金 円の債務につき、貴殿は連帯保証人として保証契約を締結されました。主債務者は令和 年 月以降弁済を怠っており、貴殿に履行を請求します。

【目的】主債務者不払いによる保証履行請求

## 文例 11: 時効の援用通知

債務者 債権者

【件名】時効の援用通知のご通知

【本文要旨】

貴殿が当方に対し主張される令和 年 月 日付 債権は、最終弁済期から既に5年（または10年）を経過し消滅時効が完成しています。当方は本書をもって時効を援用します。

【目的】消滅時効による債務消滅の主張

## 文例 12: 未払賃金の支払い請求

労働者 使用者

【件名】未払賃金の支払い請求のご通知

【本文要旨】

当方は貴社で令和 年 月から令和 年 月まで勤務しましたが、時間外労働 時間分の割増賃金合計金 円が未払です。労働基準法第37条に基づき本書到達後14日以内にお支払いください。

【目的】残業代・退職金等の請求

## 文例 13: 解雇無効・地位確認の通知

労働者 使用者

【件名】解雇無効・地位確認の通知のご通知

## 【本文要旨】

貴社の当方に対する令和 年 月 日付解雇通告は、客観的合理性・社会的相当性を欠き解雇権濫用にあたります。本書をもって解雇無効を主張し、地位確認及び未払賃金を請求します。

【目的】不当解雇の撤回要求

## 文例 14: セクハラ・パワハラへの抗議

被害者 加害者

【件名】セクハラ・パワハラへの抗議のご通知

## 【本文要旨】

貴殿は当方に対し令和 年 月 日以降、職務上の地位を利用して 行為を行いました。当該行為は職場における優越的関係を背景とした言動であり、即時停止と慰謝料金 円の支払いを求めます。

【目的】行為停止・損害賠償の要求

## 文例 15: 不当な懲戒処分への異議

労働者 使用者

【件名】不当な懲戒処分への異議のご通知

## 【本文要旨】

貴社の当方に対する令和 年 月 日付 処分は、就業規則第 条の要件を満たさず違法・無効です。本書をもって当該処分の撤回を求めます。

【目的】懲戒処分の撤回要求

## 文例 16: クーリングオフ通知

消費者 事業者

【件名】クーリングオフ通知のご通知

## 【本文要旨】

令和 年 月 日に貴社と締結した 契約は、特定商取引法に基づくクーリングオフ期間内（書面受領日から 日以内）にあります。本書をもって同契約を解除します。既払金は速やかに返金してください。

【目的】法定期間内の契約解除

## 文例 17: 特定継続的役務提供の中途解約

受講者 事業者

【件名】 特定継続的役務提供の中途解約 のご通知

【本文要旨】

令和 年 月 日に貴社と締結した 講座契約を、特定商取引法第49条に基づき本書をもって中途解約します。未受講分の費用を速やかに精算・返金してください。

【目的】 中途解約と精算請求

## 文例 18: 商品瑕疵に対する補修・代替請求

買主 売主

【件名】 商品瑕疵に対する補修・代替請求 のご通知

【本文要旨】

令和 年 月 日に貴社より購入した 商品には の瑕疵があります。民法第562条以下に基づき、本書到達後30日以内に補修又は代替品交付を求めます。

【目的】 契約不適合責任の追及

## 文例 19: 業務妨害行為の差止請求

被害者 加害者

【件名】 業務妨害行為の差止請求 のご通知

【本文要旨】

貴殿は令和 年 月以降、当方の事業所付近において 行為を反復しており、当方の業務を妨害しています。本書をもって即時停止を求め、応じない場合は法的措置を講じます。

【目的】 名誉毀損・営業妨害の停止要求

## 文例 20: 著作権・商標権侵害の警告

権利者 侵害者

【件名】 著作権・商標権侵害の警告 のご通知

【本文要旨】

貴殿は当方の保有する商標登録第 号（または著作権）を無断使用しています。直ちに使用を中止し、損害金 円を本書到達後30日以内にお支払いください。

【目的】 使用差止め・損害賠償の警告

## 文例 21: 近隣騒音・迷惑行為への抗議

被害者 加害者

【件名】近隣騒音・迷惑行為への抗議のご通知

【本文要旨】

貴殿は令和 年 月以降、深夜の音量、 等の迷惑行為を反復しています。近隣住民の生活の平穏を害する行為であり、本書到達後7日以内の改善を求めます。

【目的】改善要求と法的措置予告

## 文例 22: 境界・越境物撤去の請求

土地所有者 隣地所有者

【件名】境界・越境物撤去の請求のご通知

【本文要旨】

貴殿所有の (樹木・建造物等)が当方所有地 (地番)に越境しています。民法第233条等に基づき、本書到達後30日以内に越境部分の撤去を求めます。

【目的】越境部分の撤去要求

## 文例 23: 遺留分侵害額請求

相続人 受贈者

【件名】遺留分侵害額請求のご通知

【本文要旨】

被相続人 の相続において、貴殿が受けた生前贈与 円は当方の遺留分を侵害しています。民法第1046条に基づき遺留分侵害額金 円を請求します。

【目的】遺留分相当額の金銭請求

## 文例 24: 遺産分割協議の申入れ

相続人 共同相続人

【件名】遺産分割協議の申入れのご通知

【本文要旨】

被相続人 の遺産分割について、相続人全員による協議を開始したく、本書をもって申し入れます。本書到達後30日以内に協議日程についてご回答ください。

【目的】遺産分割協議の開始要求

## 文例 25: 診療過誤・医療過誤の損害賠償請求

患者・遺族 医療機関

【件名】診療過誤・医療過誤の損害賠償請求のご通知

【本文要旨】

令和 年 月 日に貴院で受けた の診療において、医療水準に反する処置により当方(または被相続人)に重大な損害が生じました。損害賠償金 円を本書到達後30日以内にお支払いください。

【目的】医療事故による損害賠償