

念書 一般版 完全版

10シチュエーション別 / 法的効力を高める書き方 / 公正証書化の判断基準

念書とは

念書は、ある事項について約束・誓約をした証として、当事者が相手方に差し入れる文書です。法律上の特別な様式はありませんが、合意・約束の証拠として法的効力を有します。重要な金銭支払・損害賠償等の約束については、公正証書化することで強制執行を可能にできます。

念書 vs 誓約書 vs 契約書

項目	念書	誓約書	契約書
差出方向	一方的（差出人 受取人）	一方的	双方向（双方署名）
典型用途	謝罪・約束・誓い	誓約・宣誓	対価関係のある合意
署名押印	差出人のみ	差出人のみ	双方
強制執行	公正証書化で可	公正証書化で可	原則可
法的効力	あり（私文書）	あり（私文書）	あり

10シチュエーション一覧

No	シチュエーション	代表例	記載の中心
	金銭借用	個人間貸借	金額・返済期日・利息・遅延損害金
	金銭支払約束	売掛金回収・分割払い	支払期日・回数・遅延時の措置
	謝罪	迷惑・損害を与えた場合	事実承認・謝罪・再発防止の誓約
	不貞行為	配偶者の浮気の決着	再発禁止・違反時の慰謝料・離婚誓約
	賃貸退去	原状回復・残置物撤去	退去期限・原状回復負担・違反時の賠償
	返却	貸与物の返却	返却期限・返却方法・損害賠償
	守秘義務	情報を他言しない	対象情報・期間・違反時の損害賠償
	競業禁止	退職後の競合行為禁止	対象範囲・期間・違反時の損害賠償
	誓約（接近禁止等）	ストーカー対策等	接近禁止・違反時の警察通報
	その他	包括的な誓約	事案ごとに具体化

念書 共通ひな型（空欄）

（宛先）

殿

念 書

私（以下「甲」という）は、
記の事項を誓約します。

（以下「乙」という）に対し、下

【誓約事項の概要】

（誓約する内容を1～2行で簡潔に）

【誓約事項の詳細】

1.（具体的に / 5W2H）

【期限・期間】

令和 年 月 日まで / 期間 年間

【違反時の措置】

違反した場合、損害賠償金 万円を支払う等

【その他】

（必要に応じて記載）

以上、念のため本念書を差し入れます。

令和 年 月 日

住所

氏名

印

シチュエーション別 記載要点

金銭借用

記載の中心： 金額・返済期日・利息・遅延損害金

必須記載： 借入金額（円） / 返済期日 / 利息（年利%） / 遅延損害金（年利%） / 返済方法（一括/分割/振込先）

利息制限法： 元本10万円未満は年20% / 10～100万円は年18% / 100万円以上は年15%が上限。これを超える利息は超過部分が無効。

金銭支払約束

記載の中心： 支払期日・回数・遅延時の措置

謝罪

記載の中心： 事実承認・謝罪・再発防止の誓約

不貞行為

記載の中心： 再発禁止・違反時の慰謝料・離婚誓約

必須記載： 不貞事実の承認 / 再発禁止 / 違反時の慰謝料額（200～500万円が相場） / 離婚不請求の確認（事案により）

配偶者本人ではなく不倫相手から徴求するケースで使用。本人との念書とは別物。

賃貸退去

記載の中心： 退去期限・原状回復負担・違反時の賠償

返却

記載の中心： 返却期限・返却方法・損害賠償

守秘義務

記載の中心： 対象情報・期間・違反時の損害賠償

必須記載： 対象情報の具体的特定 / 秘密保持期間 / 違反時の損害賠償額（通常100～1000万円）

競業避止

記載の中心： 対象範囲・期間・違反時の損害賠償

必須記載： 競業避止の対象業界・地域 / 期間（通常1～2年） / 違反時の損害賠償（賃金1年分等）

退職後の競業避止は、職業選択の自由（憲法22条）との関係で範囲・期間が合理的な範囲を超えると無効になる可能性があります。

誓約（接近禁止等）

記載の中心： 接近禁止・違反時の警察通報

その他

記載の中心： 事案ごとに具体化

法的効力を高める7つのポイント

- ・事実を具体的に特定する：『私的なトラブル』ではなく『令和 年 月 日、 における の件』
- ・金額・期限を明記する：『相当の額』『近いうち』ではなく『金100万円』『令和 年 月 日まで』
- ・違反時の措置を明記する：『損害賠償金として 万円を支払う』『直ちに する』
- ・住所・氏名・押印を確実に：実印推奨 / 印鑑証明書添付でさらに確実
- ・公正証書化を検討する：金銭支払を伴う場合 / 強制執行認諾文言付で給与差押え可
- ・強要・脅迫で書かせない：強迫による意思表示は取消可能（民法96条） / 録音等の証拠が残ると無効化リスク
- ・保管：原本は受領者が保管 / 差出人もコピーを保管

公正証書化すべきケース

- ・金銭支払を伴う場合（特に分割払い・長期）
 - ・不貞行為の慰謝料約束
 - ・競業避止の損害賠償約束
 - ・家賃滞納の支払約束
 - ・交通事故の示談金分割払い
- 公証役場手数料：金額により1.5～5万円程度。費用対効果が高い。