○○ ○○様（自分の名前）

念書

私（相手の名前）は、（不倫相手の名前）と平成○○年○月○日から平成○○年○月○日の間に複数回、自宅やホテル等で肉体関係を持ちました。

私（相手の名前）は、今後二度と（あなた）以外の異性と性的な関係をもたないのは無論、 異性と頻繁に会い、食事や遊興、旅行などに行く行為をいたしません。

万が一そのような行為に及んだ場合、恋人/内縁関係の解消を承諾するとともに、○○○円 （年収の○ヵ年分の額）以上の慰謝料（手切れ金）を支払うことを約束します 。

平成○○年○月○日　ファミリーレストラン○○の○○店で作成

神奈川県○○市○○（相手の住所）

（相手の名前）（署名）押印

以上