

多重債務の解決に向けて

多重債務は年々増加しており、誰もが陥る可能性があるため、起きた際には早く取り組む必要があります。

専門家の支援による債務整理

多重債務問題は専門家の支援によって解決できる問題です。

弁護士等の専門家と契約し、支援を受けながら進めることが基本です。

債務整理には次の4つの方法があり、債務状況により最適な方法を相談しながら決めていきます。

①任意整理

相談者と事業者間で話し合いながら返済計画を組み、債務を返済します。

②特定調停

簡易裁判所が間に立って返済計画を調整し、債務を返済します。

③個人再生

地方裁判所が認可した再生計画案に基づき、債務を返済していきます。

④自己破産

多額の債務を抱えて、返済が困難な場合に裁判所に申し出て手続きを行っていきます。

多重債務問題の解決

- ・債務整理により、返済計画を立てて返済をしていきます。
- ・自己破産の場合は、免責が認められれば、法的な支払い義務はなくなります。長期にわたり返済していた場合には、利息の過払い金が戻ってくる可能性もあります。
- ・弁護士等の費用のほか、生活が落ち着いたら、税金や健康保険料の滞納分等についても支払いをお願いします。

ひとりで悩まず専門家にご相談を！！

多重債務に関する相談窓口

・多重債務の無料相談窓口

弁護士会法律相談センター	
クレジット・サラ金専門法律相談（予約制、面接 30 分）	
新宿総合法律相談センター 月～土 9：30～16：30	03-6205-9531
蒲田法律総合センター 日・月・火 9：30～16：30 水・木・金 12：30～19：30	03-5714-0081
クレジット・サラ金電話無料相談 月～土 10:00～12:00、13:00～15:00	0570-071-316
日本司法支援センター（法テラス）	
法テラス・サポートダイヤル 月～金 9:00～21:00、土 9:00～17:00	0570-078-374
IP 電話	03-6745-5600
公益財団法人 日本クレジットカウンセリング協会	
多重債務ほっとライン 月～金 10:00～12:40、14:00～16:40	0570-031-640
東京司法書士会総合相談センター	
無料特別相談（予約制、面談）月～金 9:00～12:00、13:00～16:30	03-3353-9205
財務省 関東財務局 東京財務局事務所	
多重債務無料相談窓口 月～金 9:00～12:00、13:00～17:00	03-5842-7475
東京都産業労働局金融部 貸金業対策課	
無料相談 月～金 9:00～17:00	03-5320-4775
日本貸金業協会	
貸金業相談・紛争解決センター 月～金 9:00～17:00	0570-051-051

※祝日・年末年始は除きます。

・多重債務者生活再生事業

多重債務で生活困難な方のうち、返済が可能と判断される場合、必要に応じて資金の貸付を行います。なお、資金の貸し付けには一定の要件があります。

東京都生活再生相談窓口（予約制、相談は無料）月～金 9:30～18:00 （一般社団法人生活サポート基金）	03-5227-7266 ※祝日・年末年始は除きます。
--	--------------------------------

・ヤミ金融に関するご相談

高金利の無登録貸金業者からの押し貸し、電話、メールなどで悩んでいる方へ。

警視庁総合相談センター 24 時間対応	03-3501-0110
---------------------	--------------



専門家の支援を経て、解決へ

身近な区の相談窓口もご利用ください

各種相談窓口

※ 祝日・年末年始は除きます。

消費生活相談 月～金（電話・来所）9:00～16:30、土（電話のみ）9:00～15:30	
世田谷区 消費生活センター	03-3410-6522

各総合支所での相談 月～金 8:30～17:00					
区民相談 【区民相談室】	世田谷	03-5432-2016	生活相談 (生活保護等) 【保健福祉センター 生活支援課】	世田谷	03-5432-2846
	北沢	03-5478-8001		北沢	03-6804-7386
	玉川	03-3702-4864		玉川	03-3702-1734
	砧	03-3482-3139		砧	03-3482-1390
	烏山	03-3326-6304		烏山	03-3326-6112

納付相談 月～金 8:30～17:00		
住民税の納付	納税課	03-5432-2208
国民健康保険料の滞納	保険料収納課	03-5432-2343

住民税や国民健康保険料の滞納、その他生活にお困りの場合上記の相談もご利用いただけます。

「こころの健康相談」と「依存症相談」

こころの不調を感じる方や、お酒やギャンブル、買い物依存などがやめられずお困りの方を対象に、専門医と保健師による相談を行っています（専門医の相談は予約制です）。

各総合支所 保健福祉センター健康づくり課 月～金 8:30～17:00	世田谷	03-5432-2896
	北沢	03-6804-9667
	玉川	03-3702-1982
	砧	03-3483-3166
	烏山	03-3308-8246

※ 祝日・年末年始は除きます。

「仕事」「お金」「ココロとカラダ」での相談を受け付けます

世田谷区社会福祉協議会が実施する身の回りの様々な困りごとの相談窓口です。

ぷらっとホーム世田谷 月～金 9:00～17:00	03-5431-5355
---------------------------	--------------

※ 祝日・年末年始は除きます。

区ホームページでの情報提供

世田谷区公式 HP → 🔍 検索メニュー → ページ ID から探す → 1130 →
多重債務に関する相談を行っています



債務の状況の整理のために「相談シート」の記入要領

この相談シートは、多重債務の状況を整理し、その後の弁護士等、専門家との相談に役立てるものです。こうした事項をあらかじめ整理しておくことで、効率的に相談することができます。わかる範囲で結構ですので、ぜひ、ご記入ください。

債務に関する相談シート

氏名 _____

1 借入先一覧表 ※借入の古い順から金額を記入してください。

No.	借りたところ (クレジットやサラ金の名前など、 わかる範囲で)	保証人や 担保は あるか	最初に 借りた 金額	最初に 借りた 時期	毎月、 返している 金額	残っている 借金の額
1			万円		万円	万円
2						万円
3						万円
4						万円
5			万円		万円	万円
合 計					万円	万円

2 家計全体の状況(1ヶ月単位)

(1) 収入〔家族の収入を含む〕

費 目	金 額	費 目	金 額	費 目	金 額
給料等	万円		万円		万円
自営収入	万円		万円		万円
年 金	万円		万円		万円
合 計					万円

(2) 支出〔生活費等〕

費 目	金 額	費 目	金 額	費 目	金 額
家賃・地代等	万円	借金の返済	万円		万円
食 費	万円		万円		万円
水道光熱費	万円		万円		万円
合 計					万円

毎月返せる額の見込み (1)-(2) _____ 円

わかる範囲で
ご記入ください

あり・なしを
ご記入ください

およその額を
ご記入ください

「〇年前」でも
構いません

合計額だけでも
構いません

合計額だけでも
構いません

現在、何社からどれだけ借りているかを確認するための表です。
借入時期をお尋ねしているのは、長期に渡り返済している場合、
利息の過払い金が生じる可能性が高いためです。

毎月どれだけ返済可能かを確認するための表です。
わかる範囲でご記入ください。