

# 多重債務の解決に向けて

## 身近な相談

- 多重債務は、解決できる問題です。
- 区の相談窓口では、専門家の支援を受ける前の第一歩として、次のことを知っていただくための相談を行っています。

解決の筋道を知る

債務の状況を  
整理する

専門家支援の  
情報を知る

## 専門家の支援による債務整理

- 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。
- 弁護士等が正式に手続きを引き受けた（受任した）ことを金融業者に通知すると、取り立ては止まります。
- 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

• 当事者間の話し合いで返済計画を組み、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、債務を返済します。

### ④自己破産

• 多額の債務を抱えて、支払いが困難な債務者に対する救済手段です。

## 問題の解決

- 債務整理により、返済計画を立てて返済していくことになります。
- 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。

## まずは区の相談窓口へ

### ■各種相談

※ 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			
住民税の滞納	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			

### ■「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。

### ■「自立支援」のご相談

経済的な問題とあわせて、就労や家計など生活上の様々な困難に直面している方の相談窓口です。

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。

世田谷区ホームページ→「暮らし・手続き」→「消費生活」→「消費生活相談」→「多重債務に関する相談」

## ひとりで悩まず専門家にご相談を！！

### ■「クレジット」「サラ金」の無料相談

弁護士会法律相談センター		
クレジット・サラ金専門無料相談(予約制、面談30分)		
○新宿総合法律相談センター	月～土 9:30～16:30	03-6205-9531
○蒲田法律相談センター	月～金 13:30～19:30、土・日 13:30～16:30	03-5714-0081
クレジット・サラ金電話無料相談(弁護士が15分程度の簡単な相談に応じます)	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〕		
サポートダイヤル(オペレーターが対応)	月～金 9:00～21:00、土 9:00～17:00	0570-078-374
PHS・IP電話からは		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		
無料法律相談(予約制、面談)	月～金 9:00～12:00、13:00～17:00	03-3353-9205

※ 祝日・年末年始は除きます。

### ■多重債務者生活再生事業(一般社団法人 生活サポート基金内)

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、資金の貸付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	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はご相談ください。

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

## 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。

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

### 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 (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
合 計					万円	万円

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からです。

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	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

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。

(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

同様に、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。