

特別相談「多重債務110番」を実施しました ～債務問題は必ず解決できます。一人で悩まずご相談ください！～

東京都では、多重債務問題の解決に向け、庁内各局や関係団体が連携して総合的な取組を推進しています。

その取組の一環として、東京都と23区26市1町が、専門相談窓口等と連携して、令和7年度第2回特別相談「多重債務110番」を実施しましたので、結果をお知らせします。

結果の概要

- 実施期間 令和8年3月2日（月曜日）、3日（火曜日）の2日間
- 2日間で寄せられた多重債務に関する相談は、全体で171件
 - ・ 東京都消費生活総合センター 47件
 - ・ 区市町の消費生活センター（23区26市1町） 34件
 - ・ 弁護士会、司法書士会、法テラス等の法律相談窓口 90件
- 都受付分（47件）の相談の特徴 ※不明を除く
 - ・ 契約当事者の平均年齢は47歳、60歳以上からの相談は12件（27.9%）、29歳以下からの相談は7件（16.3%）
 - ・ 債務者の家族からの相談は7件（14.9%）
 - ・ 借入先が5社以上の相談は18件
 - ・ 1人当たりの平均債務額は約314万円
 - ・ 主な借入れ理由として、生活費や低所得を理由とするものが28件と最も多く、次いでギャンブル・浪費が9件の順となっている。

消費者へのアドバイス

- ・ 多重債務は、個人の努力だけで解決することはきわめて困難です。早期に専門家に相談し、債務整理などの対応を検討することが大切です。債務が少額であっても、返済に不安がある場合は、ご相談ください。
- ・ 債務を抱えている方のご家族からのご相談を承っています。
- ・ 都内消費生活センターでは、多重債務問題を抱える相談者を法律専門家や専門相談機関等につなぎ、問題解決の道筋ができるまでフォローアップする「東京モデル」を実施しています。https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/sodan/sodan_tazyuu.html

- ・ 東京都消費生活総合センター 03-3235-1155
（受付時間：月～土曜、午前9時～午後5時、日・祝日・年末年始はお休みです。）
- ・ お近くの消費生活センターへはこちら **→消費者ホットライン ☎188**
- ・ 消費生活にかかわる東京都の情報サイト「東京暮らしWEB」をご覧ください。
<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp>



主な相談事例（東京都消費生活総合センター受付分から）

【住宅ローンを含む多額の借金。住宅を維持しつつ、債務整理したい。】

精神的に体調を崩していた時期に、銀行のカードローンやクレジットカードの利用が重なり、多額の借金を抱えている。自宅の住宅ローンも残っている。現在、病気の影響で仕事を辞め、失業保険を生活費に充てている状況。治療を受けながら再就職を目指しているが、返済困難なため債務整理したい。自宅はできれば手放さずに債務整理できるか。（40歳代 男性）

⇒ 解決に向けた道筋

弁護士につなぎ、相談者は自宅の維持を前提とした債務整理の可否について相談を受けました。弁護士からは、住宅ローン以外の債務を大幅に減額してもらい、残額を3年から5年で分割返済をする個人再生手続（住宅ローン特則）を中心に説明がありました。あわせて、自宅不動産の評価額や今後の収入見込み等の条件によっては、この手続が利用できない場合もあること、またその場合には、自己破産や任意整理も含め検討が必要となることについて説明を受けました。今後は、家族と十分に話し合いながら、引き続き専門家の助言を受けつつ最適な解決方法を検討していくことになりました。

【副業による収入を目的に受講した複数のセミナー。受講料が高額で返済が困難】

副業をして収入につなげようと動画配信サイトに掲載されていたセミナーに参加。数千円の体験参加の後、合宿や複数のセミナーを次々に勧められ受講したが、自分が思うような収入に結び付いていない状況である。一方、セミナー受講のために掛かった500万円を超える費用の分割返済が重い負担となって残り、返済に行き詰まっている。どうしたらよいか。（60歳代 男性）

⇒ 解決に向けた道筋

債務の解決に向け弁護士につなぎ、相談者は、任意整理や個人再生などの債務整理手続について説明を受けました。今後は、収支状況や返済の可能性を踏まえ、専門家の助言を受けながら適切な解決方法を検討していくことになりました。

【成年になったばかりの息子の金遣いが荒く、借金しないか心配】

息子がインターネット通販で商品を購入するたびに、親である私に金銭の援助を求めてきて、これまでに数十万円の支出をしている。だんだん金遣いが荒くなっているようだ。息子は成人となったが、今後、自ら消費者金融などから借金をしないか不安である。親としてどのように対応したらよいか。（50歳代 女性、当事者:18歳 男性）

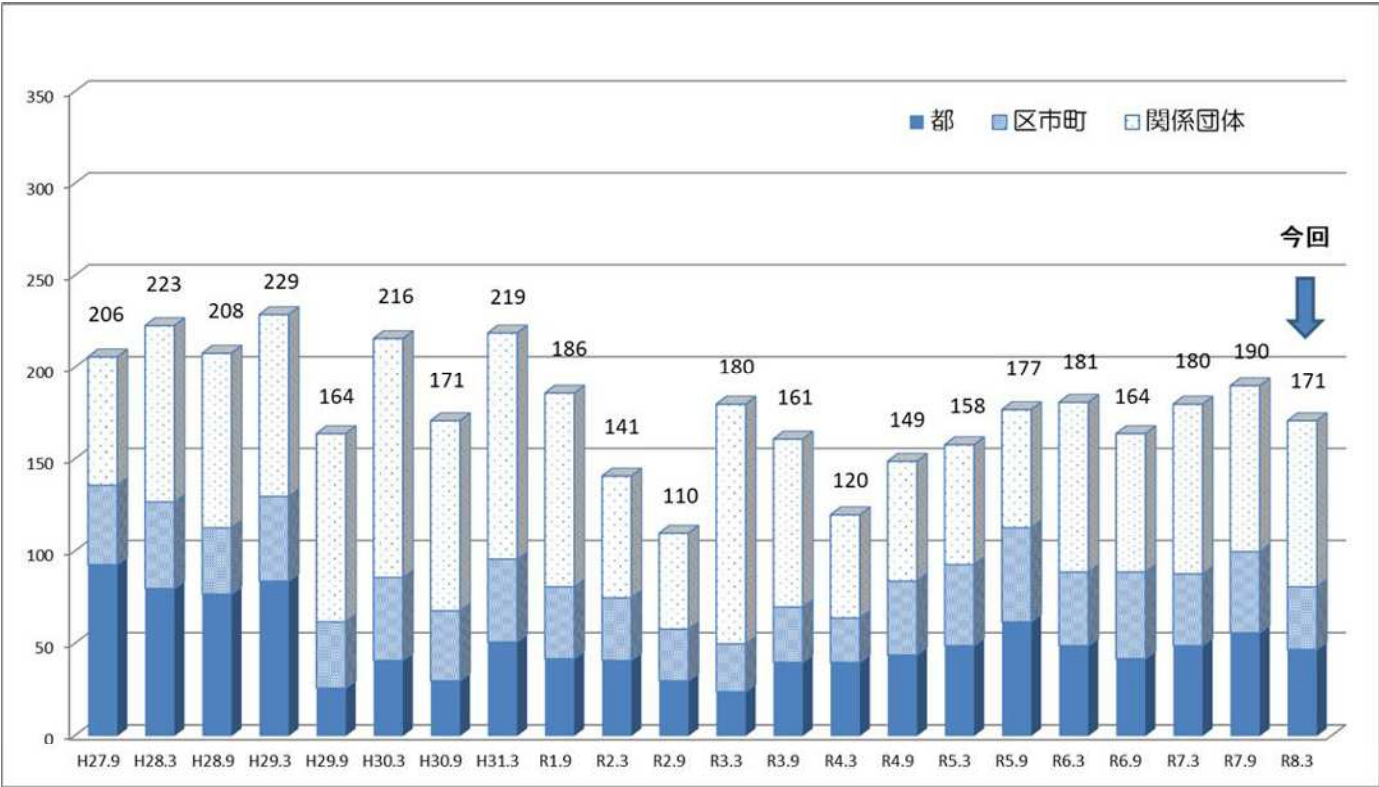
⇒ 解決に向けた道筋

息子本人が借金することを親が直接止めることはできないものの、貸金業者は、若年者への貸付けに際し、収入を書類で確認するなど、より慎重な返済能力調査を行っていること、また貸金業法に基づく総量規制※があることを説明しました。親子関係の在り方については、相談者の気持ちや状況を整理する必要があることから、精神保健福祉士によるカウンセリングの利用を勧めました。あわせて、息子本人にも自分の消費行動や将来の生活への影響について理解を深めてもらう必要があるため、生活再生に関する専門窓口への相談を勧めるよう案内しました。

※総量規制とは、借り過ぎ・貸し過ぎを防ぐことを目的として、貸金業法に基づき、個人が貸金業者から借りられる金額の上限を、原則として年収の3分の1までとする規制です。

＜参考＞ 特別相談で受け付けた相談の概要

1 東京都内全域で受け付けた件数の推移（都及び23区26市1町、関係団体）



○特別相談「多重債務110番」の実施団体

東京都消費生活総合センター、都内23区26市1町の消費生活センター、東京弁護士会・第一東京弁護士会・第二東京弁護士会、東京司法書士会、日本司法支援センター（法テラス）、（公財）日本クレジットカウンセリング協会、全国クレサラ・生活再建問題被害者連絡協議会、財務省関東財務局東京財務事務所、日本貸金業協会、東京都生活再生相談窓口

※「多重債務110番」は、「自殺防止！東京キャンペーン」特別相談週間（保健医療局）との連携事業です。

2 東京都消費生活総合センターで受け付けた相談の概要

（1）特別相談の体制

電話又は来所による相談者から消費生活相談員が相談内容を聞き取り、その内容が法律等の専門的対応を要する場合は、本人の希望を確認したうえで、当センターに派遣された弁護士・司法書士・法テラス、東京都生活再生相談窓口、精神保健福祉士につないだ。

（2）相談内容の分析（都受付分）

① 相談件数 47件（来訪20件、電話27件）

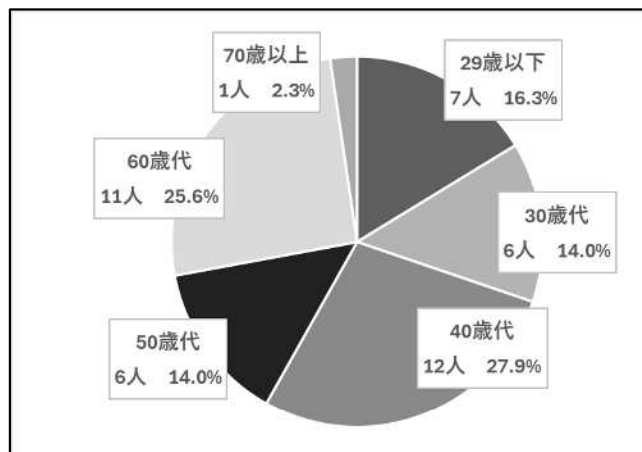
	3月2日(月)	3月3日(火)	合 計
来 訪	9件	11件	20件
電 話	13件	14件	27件
合 計	22件	25件	47件

② 契約当事者の年齢等構成

※端数処理により合計 100%にならない場合があります。

【年代別】

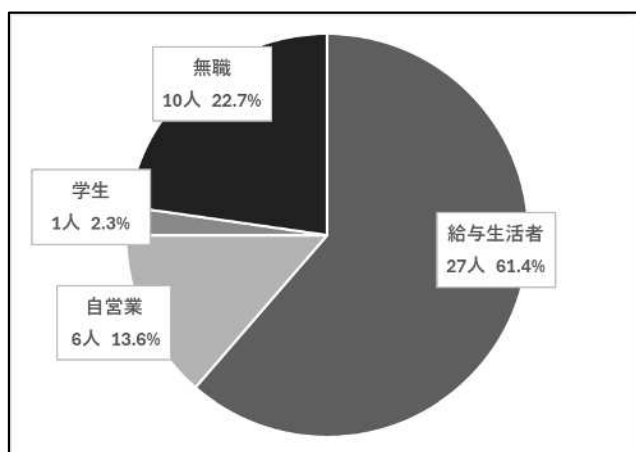
※不明 4 人を除く (n=43)



- ・契約当事者の平均年齢は 47 歳（最年長 76 歳、最年少 18 歳）
18 歳については家族からの相談であった。

【職業別】

※不明 3 人を除く (n=44)



- ・契約当事者の職業は、給与生活者（パート・アルバイト含）が 6 割を占め、次いで無職、自営業の順となっている。

③ 借入先及び借入の状況

【借入先数】

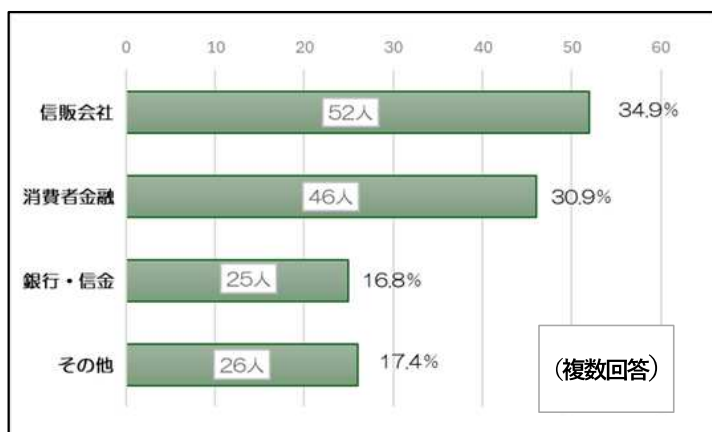
※不明 3 人、借入無 5 人を除く (n=39)



- ・5社以上からの借入れは全体の 46.2%を占め、最多は 20 社（給与生活者）からの借入れであった。

【借入先別数】

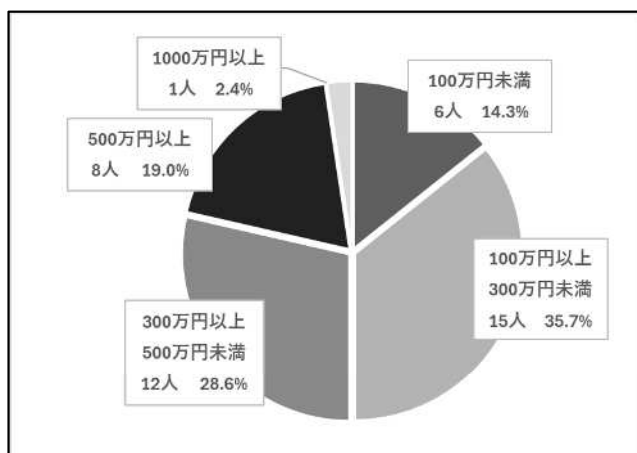
※借入無 5 人及び一部借入先不明分を除く (n=149)



- ・借入先は、信販会社及び消費者金融がそれぞれ 3 割を占め、「その他」には、貸金業登録のないものや知人等からが目立った。

【一人当たりの債務額】

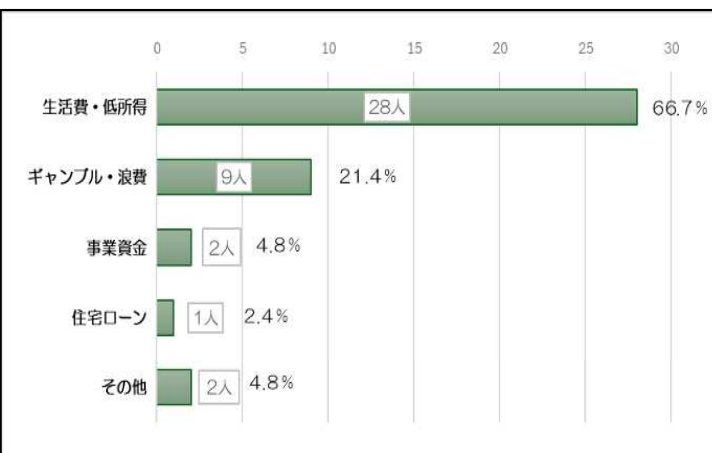
※不明 1 人、借入無 4 人を除く (n=42)



- ・100 万円以上 500 万円未満の占める割合は 6 割超え、一人当たりの平均債務額は 314 万円。

【主な借入れ理由】

※不明 5 人を除く (n=42)



- ・多重債務の主な借入れ理由は、「生活費・低所得」が 66.7%で最も多い。