

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8年度第1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9月7日（月曜日）、8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174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） 27件
 - ・ 弁護士会、司法書士会、法テラス等の法律相談窓口 100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49歳、60歳以上からの相談は14件（30.4%）、29歳以下からの相談は5件（10.9%）
 - ・ 債務者の家族からの相談は8件（17%）
 - ・ 借入先が5社以上の相談は24件（53.3%）
 - ・ 1人当たりの平均債務額は約630万円
 - ・ 主な借入れ理由として、生活費不足や収入減少を理由とするものが34件と最も多く、次いでギャンブル・浪費が10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）

【ギャンブルやショッピングのために複数社から借金。返済ができず困惑。】

銀行やクレジットカードで借金をしてギャンブルやショッピングに使っている。現在、9社くらいに返済をしているが、先月は行き詰まって返済できなかった。借金の詳細についても把握していない。今後の返済について、どうしたらよいか。
(20歳代 男性)

⇒ 解決に向けた道筋

相談者は生活再生相談を受け、借金や家計の状況を整理していきました。その後、弁護士相談を受けて債務整理を進めることになりました。あわせてギャンブルなどの依存の問題について相談できる東京都立精神保健福祉センターの情報提供を受けました。

【子どもの誕生をきっかけに家計の収支バランスが崩れた。家計を立て直したい。】

住宅ローンを組んで家を購入。夫婦共働きで問題なく生活できていた。しかし、子どもの誕生を機に夫婦ともに仕事を減らして家事や育児をしている。世帯収入が減少した一方で、子ども用品等の支出が増えたことから生活費を補うために銀行からの借入れやクレジットのリボ払いを利用するようになった。現在は月々の支払額も把握できないほど家計が混乱している。家計を立て直したい。
(30歳代 女性)

⇒ 解決に向けた道筋

相談者は生活費を見直すために生活再生相談を受け、何にいくら使っているのか確認しながら家計の状況を整理していきました。持ち家を手放したくないという要望から、収入に見合った支出の見直しについて助言を受け、家計の改善を図りながら、個人再生の方向で検討することになりました。

【健康上の理由で仕事を辞めた。借金を返済するためにはどうしたらよいか。】

金融機関やカード会社等、合計7社で200万円程の借入れがある。これまで毎月滞りなく返済できていたが、健康上の都合で勤め先を退職したことから、今後の支払いの目途がたたない。どのようにして借金を返していけばよいか。
(50歳代 女性)

⇒ 解決に向けた道筋

相談者は司法書士に、今後返済できる見込みがないことを相談し、自己破産についてのメリット、デメリットについて説明を受けました。相談者は、ほとんど使用していない自動車を所有していることから、自動車の売却も検討しながら、自己破産の手続きを進めていくことになりました。