

～消費者注意情報～

債務問題は専門家に相談することで、必ず解決できます。
返済に困ったら、一人で悩まず早めに相談を！＜若者編＞

令和8年2月27日

相談事例

5年程前からアイドルの推し活にはまり、グッズ購入やコンサートの遠征費用に収入のほとんどをつぎこんできた。現在、複数のカード会社から借入れをしており、残債は総額280万円程である。毎月の返済額が高額で、生活困難になっている。どうしたらよいか。
(20歳代 女性)

ココに注意！・・・東京都消費生活総合センターからのアドバイス

★ 若者（29歳以下）の多重債務の相談は、債務額が高額化しています。

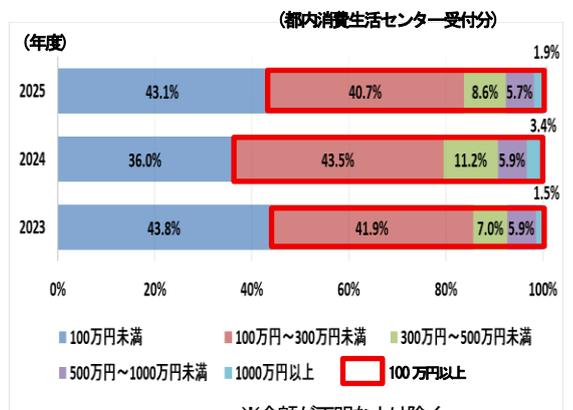
若者の多重債務の相談で、100万円以上の高額債務者の割合が半数を超えています。推し活やオンラインカジノにはまり、クレジットカードのリボ払いやキャッシングを使いすぎてしまう人のほか、副業や投資の「儲け話」に勧誘され、消費者金融で借金をしてしまう人など、高額な多重債務の相談が目立ちます。

多重債務にお悩みの方は、できるだけ速やかに専門家に相談し、借金の状況を整理しましょう。

★ 借金返済でお困りの方、債務整理の専門家におつなぎします。

東京都では、多重債務の相談を受けた場合、債務整理の専門家につなぐ「東京モデル」をご案内しています。「東京モデル」では、弁護士、司法書士、東京都生活再生相談窓口など、債務整理の専門家への相談予約を相談者に代わって東京都が行います。専門家に相談することで、任意整理、自己破産などの法的な問題解決に加えて、家計の見直しや生活再建に向けた道筋をつけることができます。

若者が当事者である多重債務の相談における債務額の割合



～多重債務問題でお困りの方、まずは消費生活センターへご相談ください！～

～令和8年3月2日（月曜日）、3日（火曜日）に特別相談「多重債務110番」を実施します！～

東京都では、この2日間、弁護士、司法書士、東京都生活再生相談窓口、カウンセラー等の専門家が、無料で相談をお受けします。都内区市町の消費生活センターでも特別相談を実施します。

★ご家族に借金で困っている方がいる場合、特別相談ではご家族が精神保健福祉士のカウンセリングを受けることやご家族への対応方法などの相談もできます。

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/sodan/tokubetu/20260127.html>



東京都消費生活総合センター 03-3235-1155(相談専用電話)
お近くの消費生活センター 局番なし188 (消費者ホットライン)

○消費生活に関わる東京都の情報サイト「東京暮らしWEB」 <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp>

○悪質事業者通報サイトへ情報をお寄せください <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/tsuho/>

寄せられた情報は、悪質事業者の指導や処分に役立つほか、都民の皆様への情報提供、啓発につながります。

