

借金返済でお困りの方へ

～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。～

東京都と23区26市1町は、「多重債務問題は専門家に相談することで必ず解決する」ことを広く都民に周知し、解決に導くために、法律専門相談窓口等と連携して、無料特別相談を実施します。

令和8年 9月7日(月曜日)・8日(火曜日)
(受付：9時から17時まで)

東京都消費生活総合センター（飯田橋）

電話 03-3235-1155

特別相談では弁護士、司法書士、法テラス、東京都生活再生相談窓口から派遣された専門家やカウンセラーが、無料でご相談をお受けします。
(相談は、都内在住・在勤・在学の方に限る)

■ 来所相談も受け付けます（予約不要）

場 所：東京都新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階

- ・JR飯田橋駅西口
- ・東京メトロ東西線、有楽町線、南北線、
都営地下鉄大江戸線「飯田橋駅」B2b 出口



■ 都内区市町や法律専門相談窓口等でも無料相談を実施（別添チラシ裏面参照）

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

詳しくはこちらをご覧ください。



<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp>



【問合せ先】

東京都消費生活総合センター相談課

03-3235-1219

「多重債務 110 番」では、多重債務・借金の悩みを専門家と連携して、解決に向けて助言・アドバイスを行います。

●生活が苦しく借金がなかなか減らない

→弁護士や司法書士と連携して、解決方法（任意整理・自己破産等）
をアドバイスします

●借金があってもギャンブルがやめられない（本人から）

●借金やギャンブル・浪費癖のある家族へどう接すればよいか（家族から）

→精神保健福祉士によるカウンセリングにつなぎます

●毎月赤字で借金が増加、収入支出を確認し、家計を見直したい

→生活再生相談員と連携して家計診断や見直しなどを行います

◆広報展開

●チラシ・ポスター配布

東京都関連施設（都庁舎受付・展望室等）
区市町村（消費生活相談窓口、福祉協議会等）
ハローワーク・駅・競馬場等

●動画による周知（15 秒）

ホームページ「東京暮らし WEB」
東京都公式動画チャンネル「東京動画」
東京都公式 YouTube チャンネル
無料動画配信サービス「TVer」

●SNS等を活用した周知

X、Facebook、LINE

●交通広告

都営バス窓上ポスター

●街頭ビジョン

サイネージ型スマートポール



※無料特別相談「多重債務 110 番」を実施します

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/so-dan/tokubetu/20260723.html>