

## 多重債務に陥らないために

多重債務に陥らないために、安易なキャッシングや借金返済のための借入れは、絶対にやめましょう。特に借金返済のための借入れの結果、多くの方が多重債務に陥っています。もし、収入の範囲内で返済ができなくなりそうになったら、ためらわずに直ちに、多重債務相談窓口などへ相談してください。

## 債務整理を考えましょう

収入減等により多額の借金をして返済に困った場合は、弁護士等の法律家に依頼し、債務整理を考えましょう。債務整理の方法としては、支払い能力に応じた返済計画を立て、返済方法について債権者と交渉する「任意整理」や、返済能力がない場合の「自己破産」などがあります。

## ヤミ金融には絶対に手を出さないで！！

どんなに借金に困ってもヤミ金融には絶対に手を出さないでください。ヤミ金融は、返済に困っている多重債務者をターゲットにしています。もし、そのようなヤミ金融業者から借り入れると、違法な高金利のため、あっという間に返済額が膨れ上がります。

## 借金整理の方法

### 任意整理

裁判所を通さず、債権者と弁護士などの間で返済方法を和解します。

### 特定調停

裁判所が債権者と債務者の間に立って、利害関係を調整します。

### 個人民事再生

裁判所が認可した再生計画に基づき、債務を返済します。

### 自己破産

裁判所を通じて債務の支払を免責してもらいます。

借金整理の方法は、いろいろあります。

あなたの状況にあわせて

適切な専門機関をご案内します。

まずは、消費者センターにご相談ください。

令和7年8月



## 借金でお悩みの方へ

- \*生活費に困って消費者金融でお金を借りているうちに高額になって・・・
- \*言葉巧みに次々と契約をせまられて気づいたときは多額のクレジットローンが・・・

**借金問題は必ず解決できます！**



**秘密厳守**

まずはご相談ください

## 板橋区消費者センター

相談専用電話 **まずはお電話を！**

**☎03-3962-3511**

月～金 受付時間 9:00～16:30

(祝日・年末年始を除く)

板橋区板橋2-65-6 板橋区情報処理センター7階

法テラス（日本司法支援センター）

法テラス東京

☎0570-078301（要予約）

\*ナビダイヤルの通話料がかかります。

（IP電話ご利用時は050-3383-5300  
へおかけ下さい。）

予約受付時間（祝日及び年末年始を除く）

月～金 9:00～17:00



費用が心配で、法律専門家へ相談することをためらっていませんか？

「法テラス」には、  
**民事法律扶助制度があります！**

収入の少ない方のために無料で法律相談を行い、あわせて裁判に要する費用や弁護士費用の立替等を行います。

（所得制限があります）

民事法律扶助の手続きの流れ

- ① 法律相談（無料）
- ② 審査（収入の証明書、住民票の提出）
- ③ 援助開始決定

\*立替費用については毎月分割（5,000円～10,000円程度）で返済してください。（無利息）



**債務問題は必ず解決できます。**  
**ひとりで悩んでいても何も解決  
しません。**  
**ちょっと勇気を出して、まず  
消費者センターにご相談ください。**  
**借入の状況や収入などをお聞き  
し、適切な専門機関をご案内  
します。**



**借金の取り立てが止まります！**

弁護士などの法律専門家が、  
“あなたの債務整理を受任した”  
ことを債権者に通知すると、借金  
の取り立ては止まります。



東京簡易裁判所 墨田庁舎（民事調停受付）

お金をかけずに債務整理をしたい方

一定の収入があり、借り入れをしている業者  
の数が少ない場合、簡易裁判所の特定調停があ  
ります。

弁護士や司法書士に依頼せず、自分で債務整  
理ができます。

☎03-5819-0232

東京弁護士会

池袋法律相談センター

☎03-5979-2855（要予約）

予約受付時間（祝日を除く、年末年始は要確認）

月・水・金・土 9:30～16:00

火・木 12:30～17:00

相談時間（祝日を除く、年末年始は要確認）

月・水・金 10:00～12:00 13:00～16:00

火・木 13:00～16:00 17:00～20:00

土 10:00～12:00

（公財）日本クレジットカウンセリング協会

家計全般を見直し、生活を立て直したい方  
借金全般の電話相談はもちろん、弁護士による  
任意整理や家計相談のカウンセリングも無料です。

☎0570-031640

\*ナビダイヤルの通話料がかかります。

受付時間（12月28日～1月4日、祝日を除く）

月～金 10:00～12:40 14:00～16:40