



知って安心

# 金融トラブル防止のための



# Q

# &

# A

# BOOK

??



# 18の疑問

監修 公益社団法人 全国消費生活相談員協会

発行



日本貸金業協会  
Japan Financial Services Association

## はじめに

日本貸金業協会は、資金需要者等の利益の保護を図り、貸金業の適正な運営に資することを目的に、2007年12月に内閣総理大臣の認可により、貸金業界の自主規制機関として設立されました。

資金需要者の皆さまが安心してご利用いただける貸金市場の実現を目指し、業界の健全化を推進する一方、金融ADR制度における指定紛争解決機関として中立・公正な立場から紛争の解決を支援するとともに、多重債務相談や金融トラブルに関する相談・苦情を受け付けております。

また、金融リテラシー向上のための啓発活動を通じ、金融トラブル防止や多重債務問題の再発防止にも取り組んでおります。

本冊子には、ローン・クレジットの仕組みや金融トラブルの事例、多重債務問題、家計管理など、消費者の皆さまがより経済的に自立し、安心して豊かな生活を送るための情報が掲載されております。皆さまの日々の暮らしの一助となれば幸いです。

2019年11月

日本貸金業協会

### 教育関係者の皆さま、

### 日本貸金業協会の出前講座をご活用ください。

民法の成年年齢の引下げ（2022年4月1日）に伴い、社会経験が乏しい18・19歳をターゲットにした消費者被害の増加が懸念されております。日本貸金業協会は、若年者に対する金融経済教育への取組みの一環として、高等学校、大学、専門学校などを対象とした出前講座を実施しております。ローンやクレジットに関する基礎的な知識や金融トラブル全般の防止を中心に、ご要望に応じたプログラムを作成いたします。

詳細につきましては、協会ホームページ（<https://www.j-fsa.or.jp/>）にてご案内しております。ご不明な点等がございましたら、下記までお気軽にお問い合わせください。

【お問合せ先】日本貸金業協会 業務企画部 消費者啓発課 TEL 03-5739-3013



安心・信頼の目印  
「ゆずり葉」

#### ■ 日本貸金業協会は貸金業の健全な発展に貢献します。

日本貸金業協会のシンボルマークは「譲葉（ゆずりは）」の花言葉“新生”をモチーフに図案化したものです。

古い葉から新しい葉に生まれ変わり、上に向かって伸びていく様子を「V」の形で現したもので「今まで築き上げてきたものを大切にしながら新しく発展していく協会でありたい」という思いをこめています。

この協会の証であるシンボルマークが『安心・信頼の目印』としての役割を果たしています。

# 目次

プロローグ 《ライフステージとお金について》..... 4

## 金銭感覚編

**Q.1** お金ってナニ?..... 6  
**Q.2** お金のトラブル、どうすれば防げるの?..... 8

## ローン・クレジット編

**Q.3** 契約と信用って何ですか?①..... 10  
**Q.4** 契約と信用って何ですか?②..... 12  
**Q.5** ローンとクレジットについて教えて?①..... 14  
**Q.6** ローンとクレジットについて教えて?②..... 16  
**Q.7** ローンやクレジットの審査について教えて?..... 18  
**Q.8** 利息の意味と計算方法を教えて?..... 20

## 金融トラブル編

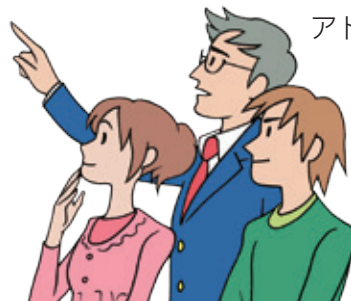
**Q.9** カードのトラブルや犯罪について教えて?..... 22  
**Q.10** 悪質業者の手口を教えて?①..... 24  
**Q.11** 悪質業者の手口を教えて?②..... 26  
**Q.12** 悪質業者の手口を教えて?③..... 27  
**Q.13** 悪質業者の手口を教えて?④..... 28  
**Q.14** 悪質商法の被害にあってしまったら?..... 30  
**Q.15** 多重債務とは?..... 32  
**Q.16** 多重債務に陥らないためには?..... 34  
**Q.17** 貸付自粛制度について教えて?..... 36

## 家計管理編

**Q.18** 家計(金銭)管理について教えて?..... 38

私たちと一緒に  
お金について  
学んでいきましょう。

専門学生  
A子さん



アドバイザー

大学生  
B男くん

# 《ライフステージとお金について》

ライフステージとは、**人生の節目**のことです。  
ライフステージによって**収入と支出は**  
**変わっていきます。**



## 20～30代

就職・結婚・子供の誕生など生活が大きく変わります



## 40～50代

マイホームの購入・子供の進学など生活の変化とともに環境も変わります



## 60代～

安定した老後・高齢期の豊かな生活のために備える必要があります

## <現代の生活とローン・クレジット>

現代社会では、誰もが、さまざまなライフステージの各場面において、貯蓄や資産運用、住宅ローンなどの借入れ、保険加入など、お金との関わりを避けることはできません。

社会人として経済的に自立し、より良い暮らしを送っていくためには、計画性のない支出を抑え、収支バランスの取れた家計管理を行う必要があります。

無計画で無謀なカードローンやクレジットの利用を行わないことを習慣化することはもちろん、金融トラブルにあわないための知識や判断力をしっかり持って生活する力（生活スキル）を向上させることによって、私たちの生活はより豊かなものになるのです。

## <なぜ学ぶのか>

しっかりとした生活スキルが備わっていないと・・・

### 悪質業者

知識不足は  
金融詐欺に  
あやすい



### 悪質商法

キャッチ  
セールスで  
高額商品を  
買わされる

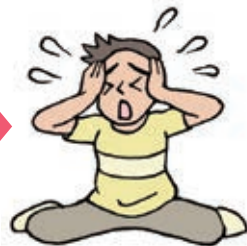


### 多重債務

カードの使いすぎや  
安易な借金は自己破  
産につながります



### 自己破産



こうした事態に陥らないために、また、将来の生活を  
安定的でより豊かなものにするために、  
金融トラブル防止のための知識を身に付けましょう。

## お金ってナニ？

**A.** お金は、人が生きていくための手段です。

現代ではお金をまったく持たずに生活することは困難です。しかし、お金はただ持っていればいいというものではありません。生活に必要なものやサービスに換えて初めて活かせるものです。

「お金がないと生きていけない」とは、「お金を使わなければ（消費しなければ）生きていけない」ということでもあります。



### Check!! お金の機能とは？

#### 1. 価値の交換・支払いの手段

お金を使うことによって、生きていくために必要なものやサービスが得られる

#### 2. 価値の尺度（ものさし）

お金はものやサービス、財産などの価値を決める共通のものさしである

#### 3. 価値の蓄積・保存

お金は貯めておくことができ、土地や建物のような財産とは違い、すぐに使える



## Q.1

欲しいものがあります。でも、買うお金がない！  
あなたならどうしますか？

## A. ①少しずつ貯めて買う

高価なものを買う際には、働いて得た収入やおこづかいの中から貯めるという確実な方法があります。ただし、今すぐ買うことはできません。



## A. ②親や友人に頼む

社会人でなければ、まず最初に思い浮かべるのは親に頼んで買ってもらうという選択でしょう。友人に借りるという人もいるかもしれません。しかし、借金が原因でトラブルになることもあります。



## A. ③クレジット、ローン、キャッシングを利用する

社会人なら、クレジットカードを使う、金融機関から借りる、という選択もあります。

ただし、確実に返済ができるかどうかや、借金をしてまで買わなければならないものかどうかと冷静に考える必要があるでしょう。



## A. ④買わない

どんなに欲しくても、お金がない、借金をしたくない場合等は、あきらめることも立派な選択肢です。



あなたはどのように考えましたか？

# お金のトラブル、どうすれば防げるの？

お金の使い方を誤ると……

生活苦



友人とのトラブル



多重債務



大変なことに……

## A. セルフコントロールが必要です。

セルフコントロールとは、**自己統制力**のことです。

家賃や食費、学費など、人には生きていく上でどうしてもかかってしまうお金があります (needs)。

また、趣味や交際など、社会生活を営み、楽しんだり満足したいという欲求もあります (wants)。

収入が十分あれば問題ありませんが、そうではないことが多いのが現実です。

そこで、「欲しいもの」と「必要なもの」を区別し、自分の支払い能力

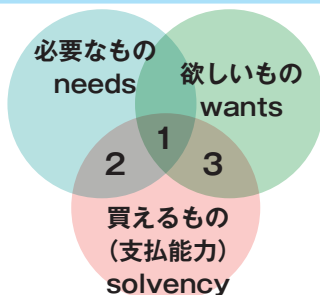
という条件を加味して、**消費に優先順位をつけ、**

**自己をコントロールしていく**必要があります。

最近買ったものや、身の回りにあるものを見てください。

衝動買いをして、まったく使っていないものはありますか？

自分の現状を知ることが、セルフコントロールの第一歩です。





# A. ソーシャル・スキル（社会適応能力）が必要です。

## ①意志決定力



## ②対人関係スキル



## ③情動（衝動買い）への対処



日常生活の中で出会うさまざまな問題や課題に対応できる能力のことです。

- ①お金の使い方を決める「**意志決定力**」
  - ②友人からの誘いや頼まれごとに対し“**No**”と言える「**対人関係スキル**」
  - ③感情をコントロールする「**情動（衝動買い）への対処**」
- などが必要です。

## Check!! 正しい金銭感覚を養うために……チェックしよう。

- 収入と支出のバランスがとれていますか？
- 家計簿などをつけて、家計管理をしていますか？
- 収入や貯蓄を把握し、お金を使うべきかどうか、セルフコントロールができていますか？
- 計画的にお金を使う習慣をつけていますか？

## 契約と信用って何ですか？①

A.

そもそも、ものを買うことは「契約」です。

ありがとう  
ございます。  
1,000円  
いただきます。

これください。



- ①契約とは当事者間の合意によって成立し、法律上強制力のある約束の事です。
- ②口約束も立派な契約です。消費者がものを「買いたい」と言い（申し込み）、販売者が「売りましょう」と言った（承諾した）ときから契約は始まっています。
- ③コンビニでの買い物でも契約です。

## A. 契約を守ることが「信用」です。

たとえばレンタルDVD、図書館の本、友達同士でものを貸し借りするなど、私たちは普段の生活の中でさまざまな貸し借りをしています。

「借りたものは返す」という大前提があり、借りた人がきちんと返してくれると思うから貸す側は安心して貸すことができます。

これは相手に対して「必ず返してくれる」という「信用」があるということです。借りたものは返すという行為は、借りるときに決めた「いつまでに返す」という契約（約束）を果たすことです。

これは「もの」だけではなく「お金」に関しても言えることです。

### レンタルDVD



### 友人同士の貸し借り



### 図書館の本



### お金



## 「信用」は大切な財産

ローンやクレジットも、契約と信用により成り立っています。信用がなければ、ローンやクレジットを契約することはできません。ローンやクレジットを契約するときは、申込者が「確実に返済できる人物である」という信用が、判断する基準となります。したがって、信用は大切な財産でもあるのです。

# 契約と信用って何ですか？②

## 消費者信用とは？

消費者の「信用」に基づいて供与されるサービスのことを「消費者信用」と言います。

この消費者信用には、商品やサービスを受け取った後でお金を支払う「**販売信用**」とキャッシングなど直接金銭を貸し付ける「**消費者金融**」の2つに大きく分けられます。

また、販売信用には、「**割賦方式(分割払い方式)**」と「**非割賦方式(一括払い方式)**」があり、その契約方法には、取引ごとに契約を結ぶ「**個品方式**」と、包括的な契約を結びカードを発行する「**カード方式(総合方式)**」があります。

## Check!! 消費者信用の内容

消費者信用

販売信用

消費者金融

### (1) 割賦方式 (分割払い方式)

- ① 割賦販売\*<sup>1</sup>
- ② 信用購入あっせん\*<sup>2</sup>
- ③ ローン提携あっせん\*<sup>3</sup>

### (2) 非割賦方式 (一括払い方式)

- ① 非割賦販売
- ② 非割賦購入あっせん

### (1) 消費者ローン (無担保)\*<sup>4</sup>

### (2) 担保貸付など



## 販売信用・消費者金融の用語

## \* 1 ……割賦販売

購入者が商品等の代金を分割（2ヵ月以上かつ3回以上）で後払いすることを「割賦販売」といいます。

## \* 2 ……信用購入あっせん

購入者に代わり、クレジット会社が販売会社に商品等の代金を支払い、後日、購入者が代金を2ヵ月以上の後払いでクレジット会社に支払うことを「信用購入あっせん」といいます。

## \* 3 ……ローン提携あっせん

購入者が商品等の代金を金融機関から借り入れ、分割して返済することを条件に、販売会社が支払いを保証することを「ローン提携あっせん」といいます。

## \* 4 ……担保

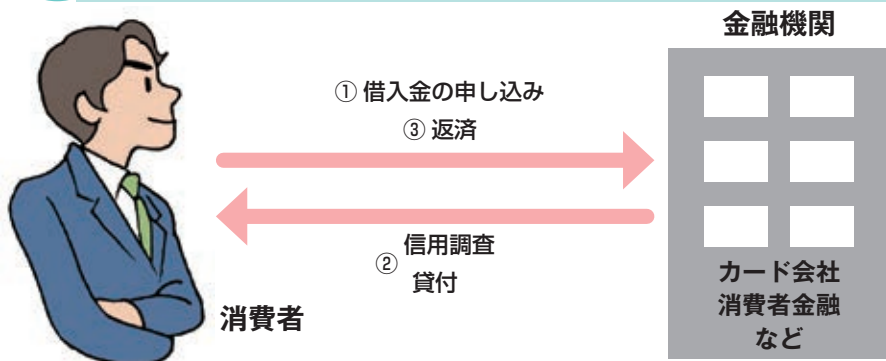
お金を借りる人（債務者）が、万が一そのお金を返せなくなったときに備えて、お金を貸す人（債権者）があらかじめ返済の保証として取るもののことを「担保」といいます。担保には、物的担保（土地、建物、自動車、貴金属、絵画など）と人的担保（保証人、連帯保証人<sup>\*5</sup>）があります。これらの保証を取らないことを「無担保」といいます。

## \* 5 ……保証人

主たる債務者が債務履行しない場合に、その者にかわって履行すべき債務（保証債務）を負う者をいいます。連帯保証人とは、保証責任が主たる債務者と同等の責任を生じます。また、雇用契約において、会社に雇われた者（被用者）が、会社に損害を与え、その損害賠償債務を第三者（身元保証人）が保証することをも含めて「保証人」といいます。（民法446条から引用）

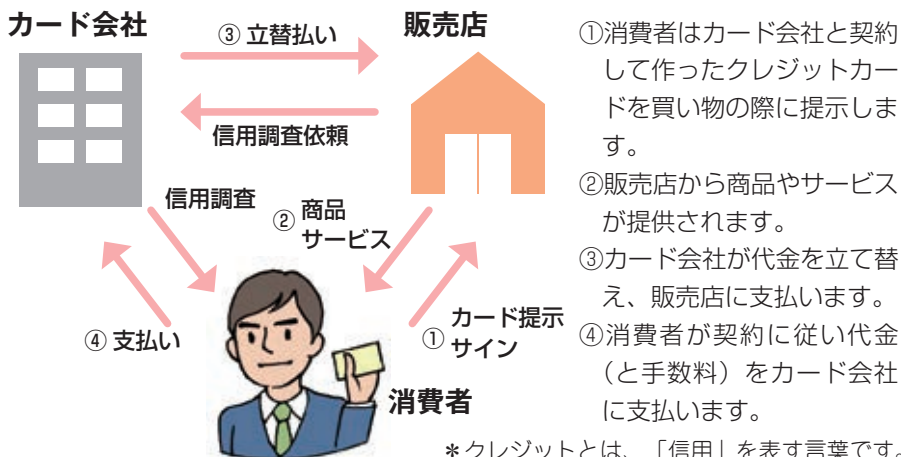
# ローンとクレジットについて教えて?①

**A.** ローンは金融機関から直接お金を借りることで、消費者と金融機関の二者間契約になります。



- ①消費者は金融機関に借入の申し込みをします。
  - ②金融機関は信用調査をして消費者にお金を貸し付けます。
  - ③消費者は契約に従い、利息とともに金融機関に返済します。
- \*ローンとは、「お金を貸す」という意味を表す言葉です。

**A.** クレジットはショッピングなどの代金をカード会社に立て替えてもらうことで、消費者、カード会社、販売店の三者間契約になります。



- ①消費者はカード会社と契約して作ったクレジットカードを買い物の際に提示します。
- ②販売店から商品やサービスが提供されます。
- ③カード会社が代金を立て替え、販売店に支払います。
- ④消費者が契約に従い代金(と手数料)をカード会社に支払います。

\*クレジットとは、「信用」を表す言葉です。



## 重要!! ローンやクレジットは「借金」です。

忘れてはならないのは、ローンもクレジットも「借金」であるということです。借りたお金は将来の収入から返さなければなりません。つまり、未来の自分自身から借金をすることと同じです。

借金の返済によって将来の生活が制約を受ける可能性があります。しかも、ものを借りるのと違い、お金は使ったらなくなってしまいます。**お金に困って借りたら、返済することはもっとむずかしくなります。**



**衝動買いや無計画な借入れは多重債務（32 ページ参照）の原因になりかねません。**

### お金は無制限に借りられません。

返済能力を超えた借入れを防ぐため、貸金業者には「総量規制」が定められています。「総量規制」とは、借入残高が年収の3分の1を超える場合（住宅ローンなどを除く）、新規の借入れはできないという規定です。この規定に基づき、借入れの際は、基本的に「年収を証明する書類」が必要となります。

**注意!!**

### 携帯電話の分割払いもクレジット契約です。

スマートフォンなどの携帯電話端末を分割払い（クレジット）契約で購入した場合、月々の請求は通信料だけでなく、

携帯電話端末の分割代金も含まれています。そのため、月々の携帯電話料金を滞納すると、指定信用情報機関（18 ページ参照）に延滞情報が登録され、将来クレジットカードが作れなくなったり、ローンが組めなくなったりするおそれがあります。月々の支払額をよく確認して契約しましょう。



## ローンとクレジットについて教えて?②

## A. ローン・クレジットの支払方法を理解しよう。

## ローン・クレジットの支払方法

ローンやクレジットの支払いには、5つの方法があります。

## ●1回払い

商品の代金を翌月または翌々月に一括で支払う方法です。金利・手数料は不要です。5つの支払方法の中で最も利用されている基本的な支払方法です。

## ●2回払い

商品等の代金を2回に分割して支払う方法です。金利・手数料が不要であることが一般的ですが、ごく一部のクレジット会社では2回払いでも手数料がかかったり、2回払いを利用できなかったりする会社が存在します。

## ●ボーナス一括払い

商品等の代金を夏または冬のボーナス月に一括で支払いをする方法です。金利・手数料は不要です。

## ●分割払い

3回以上の回数を指定し、商品等の代金を分割して毎月支払いする方法です。2回払いとは違い、実質年率18%以内の分割払い手数料がかかるのが通例です。

## ●リボルビング払い

リボ払いと略して呼ばれます。毎月の利用金額によらず、ある一定の金額を毎月支払う返済方法の一つをいいます。これには主に次の3つの方式があります。どちらの方式でもリボ払い手数料がかかります。



リボルビング払いは何にいくら使ったのが把握しづらくなりますので、借入残高に注意しましょう。

①定額方式……利用金額や件数にかかわらずに毎月一定額を支払う方式です。リボ払い手数料がかかります。

②定率方式……毎月、借入残高を確定し、その残高（または利息を加えた額）に対して指定した割合（定率）で支払う方式です。リボ払い手数料がかかります。

③残高スライド方式……借入残高に応じて毎月の支払い金額を変動させて支払う方式です。リボ払い手数料がかかります。

\* 借りたお金の上限金利については、  
20 ページ参照

## リボルビングシステムのしくみ

消費者金融などの多くは、リボルビングシステムでの契約をおこなっています。

### <リボルビングシステムの特徴>

- あらかじめ契約で決められた限度額内であれば、くり返し借り入れができる。
- 契約で決められた毎月の最低返済額以上であれば、お金に余裕があれば好きなだけ返せる「自由返済」ができる。

### <リボルビングシステムの注意点>

- たとえば、1万円借りても10万円借りても月々の返済額が同じシステムの場合、多めに借りても返済額が増えないことに慣れてしまうと、必要以上のキャッシングをしてしまって多重債務に陥りやすい。
- 限度額いっぱいまで借りて、返済をきちんとしていると、また新たな借り入れ枠ができてしまう。枠ができたので、また借りることをくり返していると雪だるま式に借金が増えて、返済がなかなか終わらず、借金の残高がわからなくなる。
- 借金をしている実感がわきにくいので、「借りたお金」という意識を強く持つこと。
- 追加の借り入れをするときは、収支を必ず確認し、無理のない返済計画を立てること。



## Check!! ローン・クレジット利用のポイント

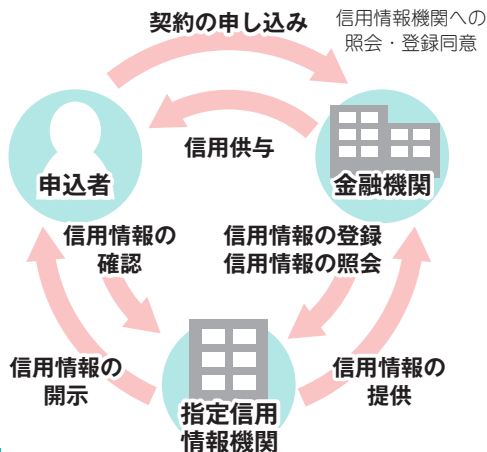
- 今、利用しても大丈夫ですか？  
利用した分のお金を返すてはありますか？返済計画は立てていますか？本当に必要ですか？利用する前によく考えましょう。
- 利用しすぎていませんか？  
分割払いやリボ払いだと月々の返済額が少なくて済むので、つい利用しがちです。利用総額と月々の返済額をしっかりとチェックしておきましょう。
- 支払期日を守っていますか？  
支払期日を過ぎると延滞利息が発生します。また、延滞が一定期間続くと個人信用情報機関に延滞情報が登録され（19ページ参照）、それにより、既存のクレジットカードやローンカードの利用ができなくなったり、新規でクレジットカードが作れなくなったり、ローンが組めなくなったりする可能性があります。
- 不要なカードを持っていませんか？  
必要以上にカードを持っていると管理が難しくなります。また、盗難や紛失により他人に悪用されないようきちんと管理しましょう。
- 借金返済のために使っていませんか？  
他の借金を返すために新たにローンを利用するのは、多重債務への第一歩と言われています。注意しましょう。
- 金利や契約内容を把握していますか？  
クレジットの分割払い・リボ払いもローンも金利がかかります。どの程度の金利がかかるのか、支払総額はいくらになるのかしっかり把握しておきましょう。

出典：金融庁ガイドブック「基礎から学べる金融ガイド身につけよう金融知識」

## ローンやクレジットの審査について教えて？

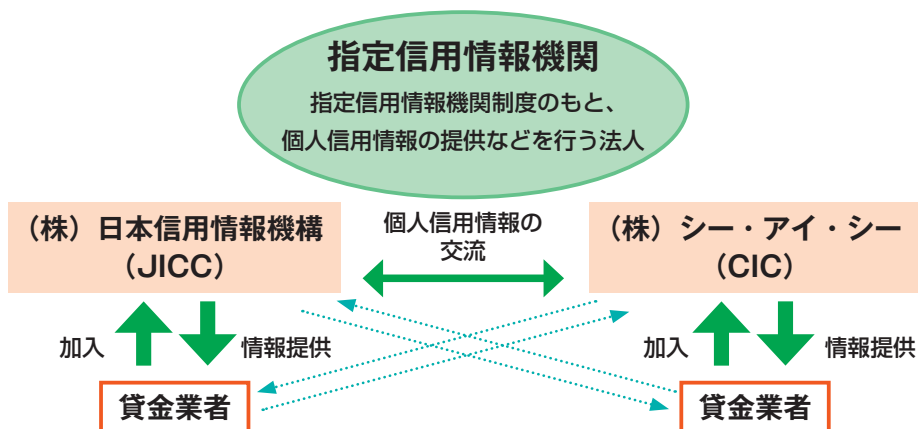
**A.** ローンやクレジットを利用する場合、金融機関は申込者に対して次のことを行うことが義務づけられています。

- ① 指定信用情報機関を利用して申込者の返済能力を調査すること
- ② 申込者と契約した場合はその内容を個人信用情報機関に登録すること
- ③ 申込者から個人信用情報機関の利用・登録に関する同意を得ること
- ④ 申込者から取得した情報の目的外利用は行わないこと



### 指定信用情報機関とは？

貸金業法（ローンの場合）と割賦販売法（クレジットの場合）では、ローン・クレジットに関する情報を取り扱う個人信用情報機関として、国の指定を受けた「**指定信用情報機関**」の利用を定めています。現在、（株）日本信用情報機構（JICC）と（株）シー・アイ・シー（CIC）が指定されています。



\* 両方の指定信用情報機関に加入しているケースもあります。

## 登録される個人情報とは？

指定信用情報機関に登録される個人信用情報は、主に次の3つの情報です。

① 個人を特定する情報	② 取引に関する情報	③ 取引から発生する情報
 <p>名前 生年月日 住所 勤務先 電話番号 免許証が パスポート など</p>	 <p>クレジット会社 ○○○カード 支 払：10回払い 10月1日開始～ 金 額：○○,○○○円</p>	 <p>残高不足 延滞情報 異動参考情報*</p>

## ① 個人を特定する情報

氏名、生年月日、住所、電話番号、勤務先、本人確認情報（公的資料番号）など

## ② 取引に関する情報

契約の種類、契約日、契約金額、借入日、借入額、入金日、借入残高、入金予定日、完済日など

※契約内容がローンかクレジットかによって登録情報項目の一部に違いがあります

## ③ 取引から発生する情報

入金予定日を過ぎても入金がない場合の情報（延滞情報）、延滞状況が解消した場合の情報、契約で定められた返済方法以外の債務を解消する措置がとられた場合の情報（\*債務整理、債権回収、破産、代位弁済など）など

個人信用情報は、情報の種類によって登録期間が定められ、一定期間を過ぎたものは自動的に抹消されます。ただし、延滞情報は、延滞状況が続いている限り抹消されません。また、契約内容や返済状況に関係のない情報（個人の思想、信条、家族構成、趣味など）は一切含まれていません。

情報を登録された個人は、自己の内容について開示を受ける権利があり、その内容が間違っている場合には、調査の上訂正、削除をすることができます。

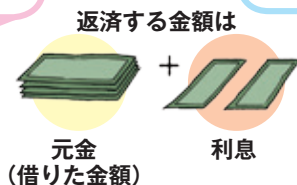
# Q.8

## 利息の意味と計算方法を教えて？



えーっと…  
**利息**って  
何ですか？

あなたが借りたお金は借りた  
**日数分の支払い(対価)**  
がかかってくるんだよ。



**A.** 借りたお金には「利息」がかかる。

借りたお金は「元金（借りた金額）」だけを返せばいいのではなく、利息をプラスして返さなければなりません。

**A.** 利息は借りたお金に対する「対価」

利息は、借りた人が貸した人に一定の割合で支払う「金額」のことです。金利は、貸したり借りたりしたお金に対する利息発生割合のことです。消費者金融では、金利は「1年間借りた場合に元金（借りた金額）に対してかかる割合（＝実質年率）」として表示されます。

消費者金融などでは、どれくらいの利息がかかるのかわかるように実質年率を表示することが義務づけられています。

契約書に実質年率が表示されていることを確認し、契約書の写しを必ず受け取り、保管しておきましょう。



**重要!!** 金利には上限があります。

利息制限法の上限金利を超える金利帯での貸付けは、民事上無効で行政処分の対象となります。金利の上限は、次のとおり貸付額に応じて異なります。

貸付額が10万円未満の場合	年20%
貸付額が10万円以上100万円未満の場合	年18%
貸付額が100万円以上の場合	年15%

お金を借りるときは、必ず利率を確認しましょう。





## Check!! 利息の計算方法

消費者金融の場合、利息は「日割り」で計算されます。たとえば1カ月(30日)お金を借りたとすると、30日分の利息がかかります。

【例】10万円(元金)を実質年率18.00%で1カ月(30日)借りた場合の利息は、  
 $10\text{万円} \times 18.00\% \div 365\text{日} \times 30\text{日} = 1,479\text{円}$   
 となります。返済総額は、借りた金額(元金) + 利息の **10万1,479円**です。

$$\text{元金(残高)} \times \text{実質年率} \times \frac{\Delta\text{日}}{365\text{日}} = \text{利息}$$

## Check!! 月々の返済額が少ないと、返済総額が多くなる!

たとえば10万円を実質年率18.00%で借りたとき…

返済総額

1カ月(30日)後に一括返済

元金全額10万円 + 利息1,479円を返済。

10万1,479円

毎月1万円ずつ返済

11回で全額返済できる。ただし最終月の支払額は9,018円を返済。

10万9,018円

10万円の借入で、毎月1万円を支払う場合(実質年率18%)

支払回数	借入額	利用日数	年率%	支払額	内訳		残元金
					元金	利息	
	100,000						100,000
1		30	18	10,000	8,521	1,479	91,479
2		30	18	10,000	8,647	1,353	82,832
3		30	18	10,000	8,775	1,225	74,057
4		30	18	10,000	8,905	1,095	65,152
5		30	18	10,000	9,037	963	56,115
6		30	18	10,000	9,170	830	46,945
7		30	18	10,000	9,306	694	37,639
8		30	18	10,000	9,444	556	28,195
9		30	18	10,000	9,583	417	18,612
10		30	18	10,000	9,725	275	8,887
11		30	18	9,018	8,887	131	0
				109,018	100,000	9,018	

\*借入入れをする月日によって多少金額が異なります。

返済総額はこんなに違う!

返済額は、まず利息にあてられます。だから、返済額が少ないと、元金はなかなか減りません。

自分では毎月きちんと返済しているつもりでも、返済額が少ないと元金があまり減っていないこともあります。元金の残高を忘れずにチェックしましょう。

元金はどのくらい減ったかな?



## カードのトラブルや犯罪について教えて？

ローンやクレジットカードに関わるトラブルの要因は次の2つに分けられます。

- **自分の問題による場合（内部要因）**

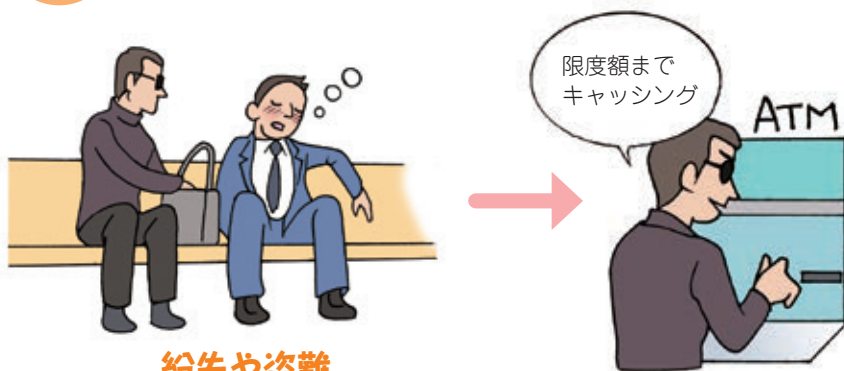
自己管理の問題が原因で起こるケース。たとえばカードの使い過ぎで返済できなくなる。

- **他者からの影響による場合（外部要因）**

悪質業者によって被害や犯罪にまきこまれるケース。

### A.

ここでは外部要因によるトラブルを見ていきましょう。



### 紛失や盗難

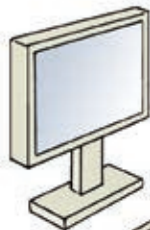
カードを偽造・不正利用されます。



### スキミング

カードの裏面にある磁気テープに記録されている情報（会員番号など）を、カード情報読み取り装置（スキマー）で盗み取る行為です。

不正使用防止のためカード番号、有効期限、暗証番号を登録してください



大変だ!

## フィッシング詐欺

クレジットカード会社などを装い、「不正使用防止のため、お客様のクレジットカード番号、有効期限、暗証番号を登録してください」というような内容のメールを送りつけ、個人情報などを不正に取得し、詐欺行為を働きます。

**重要!!** 被害にあわないために…



### <カードの暗証番号はわかりやすい数字にしない>

生年月日や電話番号などは不正に利用される可能性が高くなります。免許証や保険証が入った財布ごと紛失するケースが多いからです。

### <クレジットカードの利用の控えや明細書を保管する>

トラブルが起こったときの証拠となる利用伝票や明細書は大切に保管してください。

### <カード番号や暗証番号などを安易に教えない・送信しない>

インターネットや携帯などで個人情報やカードの情報などを聞き出すようなメールが届いても、安易に送信しないでください。

### <明細書はすぐに確認し、不審な点は連絡する>

クレジットカード会社から送られてくる利用明細書と利用の控えを照合し、誤りがないか確認してください。身に覚えのない請求書があるなど不審な点がある場合は、クレジット会社に連絡してください。

### <トラブルに気づいたら、すぐ相談>

カードの盗難・紛失に気づいたら、すぐに警察とクレジットカード会社に届出てください。また、「おかしい」と思うことは消費生活センターなどの相談機関に相談してください。（\*裏表紙「困ったときの相談先」参照）

# 悪質業者の手口を教えて? ①

A.

## 違法な金利で貸付けするヤミ金融

**「ヤミ金融」には絶対に接触しないで!!**

**「ヤミ金融」とは**、貸金業登録を受けずに貸金業を行い、違法な金利で融資し、悪質な取立てを行う者のことをいいます。

主に電話、チラシ、ダイレクトメールを使い、「低金利で融資」「他店で断られた方でもOK」「らくらく・簡単」「即日融資」などといった甘い言葉で勧誘してきます。貸付金額は1万円から5万円の小口、貸付期間は7日から10日の短期間といったケースが多いようです。

しかし、**違法な高金利のため、返済請求額は雪だるま式にあつという間に膨れ上がってしまいます。**

返済が遅れた時の取立てのために、借りた本人の住所、電話番号、勤務先だけでなく、親兄弟・親類の連絡先を聞いてきます。

少しでも返済が遅れると、あらかじめ聞いておいた連絡先に脅迫まがいの電話をかけるなど厳しい取立てを行い、精神的に追い詰め、違法な高金利の利息を支払わせます。

お金を借りるときは、相手が貸金業法に基づき、**国（財務局）または都道府県の登録を受けているかどうか必ず確認**しましょう。登録業者かどうかは、日本貸金業協会の「貸金業相談・紛争解決センター（0570-051-051）」で確認できます。

**「ソフトヤミ金」からも借りてはいけません!**

貸し付けや回収の対応がソフトで、私生活のカウンセリングや返済相談にのるふりをして貸し付けるのが特徴ですが、従来のヤミ金融と同様、違法な高金利の利息を請求し、少しでも返済が遅れると厳しい取立てを行います。



ウフフ

一人で悩むより  
返済方法について  
一緒に考えて  
いこうね



一度、ヤミ金融やソフトヤミ金から借入れをすると、他の同様な業者から電話やダイレクトメールで勧誘が行われることもあります。業者間で情報を共有していると考えられます。

## SNSなどを利用した「個人間融資」もキケンです！

SNSや掲示板サイトなどでの投稿や書き込みを通じて見知らぬ人同士が金銭の貸し借りをする「個人間融資」で、次のようなトラブルが発生しています。

- 高額な利息の支払いを求められ返済が困難になった
- 融資の条件として性的な要求をされた
- 返済が困難になると暴力をちらつかせて脅された

相手に教えた個人情報が悪用され、さらなる犯罪被害やトラブルに巻き込まれることもあります。



**注意!!**

### 「個人間融資」もヤミ金融です！

個人間融資であっても、反復継続する意思をもって貸付けを行う場合は、貸金業の登録を受けなければなりません。貸金業の登録を受けずに貸付けの勧誘を行うことも、貸金業法に違反します。こうした行為は、罰則（懲役・罰金）の対象となっています。不特定多数が閲覧可能な SNS などで「お金を貸します」などといった書き込みで勧誘し、違法な高金利で貸付けをすることは、個人を装ったヤミ金融業者による犯罪行為です。

### ヤミ金融の被害者はこんな人

次のような理由から、銀行や貸金業者などの金融機関から融資を受けられない人が主に被害にあっています。

- ・個人信用情報機関に延滞情報が登録されている
- ・収入がない、または少ない（個人事業者、専業主婦（夫）、高齢者、学生など）
- ・多重債務に陥っている

### こんな手口にも要注意！

#### 貸します詐欺（融資保証金詐欺）

融資条件として要求された保証金を支払ったにもかかわらず、融資を受けられずに保証金をだまし取られます。正規の貸金業は、融資を前提に金銭を要求することはありません。



# 悪質業者の手口を教えてください②

## A. 若者を狙うマルチ商法

※「マルチ商法」とは、商品・サービスを契約して、次は自分がその組織の勧誘者となって紹介料等の報酬を受け取る商法のことをいいます。

友人などから勧誘され、借金をして購入した投資関連学習教材と称する高額なUSBメモリに入っている情報どおりに投資をしても儲からず、その後、友人や知人をだます立場に立たされます。

暗号資産(仮想通貨)や海外事業等への投資やアフィリエイトなどのもうけ話を「人に紹介すれば報酬を得られる」と勧誘する「モノなしマルチ商法」も横行しています。



### 注意!!

**被害にあわないため、次の点に気を付けましょう!**

- 友人・知人、先輩などから「投資に成功した人を紹介する」などと喫茶店に呼び出されたり、「簡単にもうかる話が聞ける」などとセミナーへの参加に誘われたりしたら要注意です。
- 投資の知識は、学習教材を購入したりセミナーに参加したりしてすぐに習得できるものではありません。投資は元本保証がないため、資金を失ってしまう可能性もあります。
- 友人などから勧誘されて「これからも仲良くつきあいたい」「断ることで関係を悪くしたくない」と思っても、契約をしたくなければきっぱりと断りましょう。
- 「お金がないから」と購入を断ろうとすると、投資のもうけですぐ返済できるからと、消費者金融や学生ローンでの借金を勧められます。年収は〇〇〇万円、借入金の使途は△△など、審査に通る方法を細かく指南され、嘘の申告で借金をする結果になります。(クレジットカードで購入した商品の転売によって費用を捻出させることもあります。)
- 返済に困り、紹介料目当てに自分が新たな勧誘者になって友人などを勧誘すると、相手をトラブルに巻き込んでしまうことになります。誘われたときは**被害者**でも、他人を誘えば**加害者**です。大切な友情は壊れ、残るのは借金だけです。



## Q.12

## 悪質業者の手口を教えてください③

## A. 携帯電話買取詐欺

携帯電話を現金で買い取ると勧誘し、携帯電話などの契約をさせて指定の買取業者へ送らせ、携帯電話をだまし取ります。(アルバイトと称して携帯電話を契約する人を募集したり、融資の条件として携帯電話を契約させたりする事例もあります。)



## 注意!!

## だまされたのに加害者？

だまされたからといって、携帯電話会社への支払い義務がなくなるわけではありません。料金を未払いのまま放置すると、指定信用情報機関にその情報が登録され、以後クレジットやローンの契約ができなくなる可能性があります(15ページ参照)。

また、携帯電話会社の承諾を得ずに自分名義の携帯電話を他の人に譲り渡すことは、法律で禁止されています。つまり、**だまされた人も、携帯電話会社にとっては詐欺の加害者になるおそれがある**のです。

だまし取られた携帯電話は、犯罪に利用されるケースも少なくありません。転売目的での携帯電話の契約は、絶対にしてはいけません。

# 悪質業者の手口を教えて? ④

## A. SNSなどで「受け子」や「出し子」を募集する詐欺集団

SNS上で、「簡単なアルバイト」「楽に稼げる」「封筒を受け取るだけ」などといった投稿でオレオレ(ワタシワタシ)詐欺などの特殊詐欺の実行役である「受け子」や「出し子」の募集が横行しています。

また、友人や後輩を受け子に誘う「リクルーター」を使い、「捕まらないから大丈夫」などと安心させて犯罪グループの仲間に引きずり込む手口もあります。



※「特殊詐欺」とは、不特定の人に対して、電話などの通信手段を使って、振込みや手渡しによって現金等をだまし取る犯罪の総称です。「受け子」とは、オレオレ詐欺などの被害者から現金を受け取る役割を担う者、「出し子」とは、特殊詐欺に利用された預金口座現金を引き出す役割を担う者のことをいいます。

**注意!!**

**「受け子」や「出し子」は犯罪です!!**

「遊ぶお金がほしい」「流行の服が着たい」といった気持ちから、高額な報酬につられて特殊詐欺に加担する若者が増えています。「危ない仕事では?」と思っても、「身元を知られているので断ったら怖い目にあうかも」といった理由で断りきれず、逮捕されるまで続けてしまうケースもあります。軽い気持ちで詐欺グループに接触するのは、大変危険です。

受け子や出し子は特殊詐欺の実行犯であり、逮捕されれば、**犯罪者として刑罰を受けるだけでなく、被害者から多額の賠償金を請求されることもあります。**

## こんなアルバイトの募集にも要注意!

### アルバイト詐欺

調査のためカードを作ってお金を借りたいので、バイト料をお支払いします



「借りたお金はすぐはこちらで返しておきます」などと言い、指定した消費者金融会社から借入れさせたお金をだまし取ります。被害者は、後日、契約した消費者金融会社から「今月のご返済がまだのようですが…」といった連絡があったのはじめて詐欺にあったことに気付くのです。

返済義務はあくまでカードを作り、借入をした本人にあります。また、アルバイト料をもらった

ことで共犯者とみなされ、「加害者」の立場になることもあります。

もし被害に遭ってしまったら金融会社に事情を話し、カードが利用できないようにして、詐欺被害として警察に届け出てください。

## 成年年齢の引き下げによって、 悪質業者のターゲット層が拡大

2018年6月に改正民法が成立し、2022年4月から成年年齢が現行の20歳から18歳に引き下げられます。未成年者は親の同意を得ずにスマートフォンの購入やクレジット・ローン契約のような消費者契約をした場合、「未成年者取消権」によって原則としてその契約を取り消すことができますが、成年年齢の引き下げによって、18歳と19歳はこの権利を失うこととなります。

携帯電話買取詐欺（27ページ参照）やアルバイト詐欺（28ページ参照）は、誰にでも簡単にできる内容なので若者や高齢者が狙われやすいのですが、成年年齢の引き下げによって、特に社会経験の少ない高校生は、恰好のターゲットとなるのではないかと危惧されています。

判断力不足につけ込む手口にだまされないためには、消費者契約に関する正しい知識を身につける必要があります。

契約は申込みと承諾によって成立（10ページ参照）し、一度契約が成立すると、クーリング・オフが適用されるケースを除いて、原則として返品やキャンセルをすることはできません。未成年者取消権のない成年者は、この契約の大原則をしっかりと理解しておいてください。

消費者契約に関連するトラブルの事例を知っておくことも重要です。普段からメディアが発信するニュースなどに触れ、情報を収集するよう心がけてください。

トラブルの相談先（裏表紙「困ったときの相談先」参照）を知っておくことも、とても有効です。おかしな、と思ったときに適切な機関に相談すれば、トラブルを未然に防ぐことができます。また、トラブルに巻き込まれてしまった場合でも、すぐに相談すれば被害の拡大を止めることができます。

困ったときはひとりで悩まずに、早めに相談してください。



### 重要!! 被害にあわないためには!?

甘いキャッチフレーズは怪しいと思うこと

うまい話はまず疑ってみる

おかしいと思ったら相談する

\* 裏表紙「困ったときの相談先」参照

# 悪質商法の被害にあってしまったら？

悪質商法の例……言葉巧みに誘い高額な商品売りつけます。

## キャッチセールス



## 架空請求



## デート商法



## アポイントメントセールス



# A.

### ①家族と話し合う。

ひとりで悩まず家族に話してみましょう。

### ②クーリング・オフ制度を利用する。

契約後一定期間であれば、契約を解除できます。

### ③警察や相談機関に相談する。(裏表紙「困ったときの相談先」参照)

業者が応じない場合や、クーリング・オフが適用できるかわからないときはとりあえず相談してみましょう。

## 重要!! クーリング・オフ制度とは?

特定商取引法のクーリング・オフ対象となる取引		
取引内容	適用対象	期間 (法定契約書面を受領した日から)
<b>訪問販売</b>	自宅へ訪問して行う取引、キャッチセールス、アポイントメントセールス。(電話などで販売目的を告げずに事務所へ呼び出して行う取引)	8日間
<b>電話勧誘販売</b>	電話で勧誘し、申込みを受ける取引。電話を切ったあと、消費者が郵便や電話などにより申し込む場合も該当する。	8日間
<b>特定継続的役務提供</b>	長期・継続的な役務の提供と、これに対する高額の対価を約する取引。エステティックサロン、美容医療、語学教室、家庭教師、学習塾、結婚相手紹介サービス、パソコン教室。	8日間
<b>連鎖販売取引 (マルチ商法)</b>	個人を販売員として勧誘し、さらに次の販売員を勧誘させる形で、販売組織を連鎖的に拡大して行う商品・役務の取引。	20日間 (再販売型は契約書面の受領日と商品の引渡し日のいずれか遅いほうから20日間)
<b>業務提供誘引販売取引 (内職・モニター商法)</b>	「仕事を提供するので収入が得られる」という口実で消費者を誘引し、仕事に必要であるとして商品などを売り、金銭負担を負わせる取引。	20日間
<b>訪問購入 (訪問買取)</b>	業者が消費者の自宅などを訪ねて、物品の買い取りを行う取引。 * 2013年2月21日以降の契約が対象 * 自動車(2輪のものを除く)、家電(携行が容易なものを除く)、レコード・CD・DVD・ゲームソフト類は対象外 * 消費者自ら自宅での契約締結等を請求した場合は対象外	8日間

### <クーリング・オフの方法>

- はがき(簡易書留)や内容証明郵便で出す。
- 書面は両面コピーを取り保管する。
- クレジット契約をした場合は、信販会社にも同じ旨を通知する。

### <クーリング・オフができない場合>

- ① 訪問販売、電話勧誘販売における3,000円未満の現金取引の場合
- ② 消耗品の場合(化粧品や健康食品の使用・消費した分)
- ③ 自動車の場合
- ④ 通信販売の場合(ただし、広告などで購入した商品の返品の可否や条件が表示されていない場合は、一定期間(8日間)、送料を消費者が負担して返品することができます)

### 事業者への通知例

通知書	
契約年月日	○年○月○日
商品名	○○○○
契約金額	○○○○円
販売会社	○○株式会社 ○○営業所 担当者○○○
上記契約は解除します。 支払い済みの○○○円を返金し、商品はお引き取りください。 (通知を出した年月日) (自分の住所・氏名)	

### 信販会社への通知例

通知書	
契約年月日	○年○月○日
商品名	○○○○
契約金額	○○○○円
販売会社	○○株式会社 ○○営業所 担当者○○○
上記契約は解除します。  (通知を出した年月日) (自分の住所・氏名)	



# 多重債務とは？

A.

「**多重債務**」とは、返済能力の低下、あるいは返済能力以上の借入れにより返済が困難となり、その返済のために借入れを繰り返している状態のことをいいます。

金銭問題を抱えると、次のような不安感情が起こり、問題解決のための行動を起こしにくくなり、さらに事態が深刻化するという悪循環に陥る傾向があります。



<金銭問題を抱えたことで起きる不安感情>

- ・自分は大げな人間、他人はみな立派（自己肯定感の低下）
- ・気分がふさぐ、朝起きられない、やる気がでない（抑うつ感）
- ・借金の残高を知りたくない、知るのが怖い（現実逃避）

**多重債務に陥るのは特別な人ばかりではありません。** 病気や冠婚葬祭などによる予定外の出費がきっかけとなるケースも珍しくありません。ローン・クレジット、金融トラブルに関する正しい知識を持っていなければ、誰にでも起こりうる危険があるのです。

## Check!! 多重債務の主な原因①

### ◆生活費補填



生活費が足りなくてキャッシングで補っていただけど...

もう限界!

このような誰にも相談できなくて追いつめられていく人があとを絶ちません。ヤミ金融や悪質業者に手を出す前に相談機関に相談し生活を見直しましょう。

### ◆交際



会社の先輩からひんばんにショッピングや旅行に誘われて...

周りとのつき合いを大事にするあまり、借金を重ねてしまう人は少なくありません。断る意思と行動（ソーシャル・スキル P.9 参照）が大切です。

### ◆失業



突然の失業。困っていたら「どなたでもお貸します」と電話があって...

どこからも借りられなくて困った人が悪質業者の被害にあう例は多数あります。困ったらまず周りの人や相談機関に相談しましょう。



## Check!! 多重債務の主な原因②

### ギャンブル依存について

統合型リゾート（IR）実施法の成立により、ギャンブル依存に対する社会的関心が高まっています。「ギャンブル依存」と聞くと意志が弱いから、だらしないから、自己中心で無責任だからなどと人格の問題と思われるがちですが、実際は、有害なことが起きても執着をやめられない行動障害の一つで、誰でもなり得る病気なのです。



ギャンブル依存症になると失ったかけ金を深追いする傾向が強まり、損害を取り戻すためにギャンブルを続けたいという切迫した欲求が生まれます。脳の刺激に対する反応も変化し、ギャンブル以外楽しめなくなってしまいます。何よりもギャンブルを優先してしまうので、お金が足りなくなると、家族や友人、さらには消費者金融などから借りてまでギャンブルを続けます。負けたかけ金を取り戻す方法はギャンブル以外にないと思い込んでいるため、返済が滞って金融機関から借りられなくなっても、どこからかお金を工面しようとします。ヤミ金融から借金をしたり、勤め先のお金を横領したりといった事態にまで発展しかねません。この生活から抜け出すには、専門の相談機関でのカウンセリングや医療機関での治療が必要になります。

アメリカ精神医学会は、過去1年間に次のうち4つ以上の行為があった場合、ギャンブル依存症と診断されるとしています。

- ①期待した興奮を得るために、ギャンブルへの掛け金が増えている
- ②ギャンブルを制限しようとしたり断とうとしたりすると、落ち着かなくなったりいらいらしたりする
- ③繰り返しギャンブルを制限しようとしたり断とうとしたりするが、うまくいかない
- ④いつもギャンブルのことを考えている
- ⑤気分が沈んでいるとき、ギャンブルをすることがよくある
- ⑥ギャンブルで負けたお金を、ギャンブルで取り戻そうとすることがよくある
- ⑦ギャンブルへののめり込みを隠すために、うそをつく
- ⑧ギャンブルのために、重要な人間関係、仕事、教育・就業の機会を危うくしたり失ったりしている
- ⑨ギャンブルが原因の金銭問題を解決するため、他人に援助を頼む

出典：アメリカ精神医学会ホームページ<<https://www.psychiatry.org/patients-families/gambling-disorder/what-is-gambling-disorder>>

※ギャンブル等依存症対策基本法においては、法律の定めるところにより行われる公営競技、ばちこ屋に係る遊技その他の射幸行為を「ギャンブル等」と総称していますが、ここでは便宜上、これらの行為を「ギャンブル」としています。

# 多重債務に陥らないためには？

**A.** こんな人は要注意！ 自分のことをチェックしてみましょう。

- 面倒なことはきらいだ。
- お金はあればあるほど、使いたくなる。
- お金に困って友人に借りたことがある。
- 先の心配より、今の楽しみのほうが大切だ。
- お金があれば、趣味や遊びに使いたい。
- 計画を立てて行動するのは苦手だ。
- 日常生活で優先順位をつけて行動したことがない。
- 無駄な買い物をしてしまうことが多い。

\* 複数の項目が当てはまる人は要注意！



**A.** 家計管理による  
収支の把握。

本当に必要な  
お金か考える。

返済の計画が立た  
ない借金はしない。

収入と支出を  
把握して自由に使える  
額を知ろう



ちょっと  
借り過ぎかも…  
がまんしよう



必要なときは、借りる前に返済総額を計算する。

借入れは〇〇円で  
利息は18%で〇〇円…

支払総額は  
〇〇円なら  
大丈夫！



返済に困ったら早めに相談。

\*裏表紙「困ったときの相談先」参照

相談機関

助けてください



連帯保証人などを安易に引き受けない。

自分が借入する  
のと同じこと！

あとは  
よろしく

げっ



それでも陥ってしまったら……多重債務の法的解決方法

方法	概要	メリット	デメリット
任意整理	裁判所などを利用せず、債権者との話し合いにより和解する私的な債務整理。	弁護士など代理人が債権者と交渉し、柔軟な対応で整理が可能。	①弁護士などへ依頼すると費用がかかる。 ②和解成立しない場合、債務は整理されない。
特定調停	裁判所を利用し、調停委員会を通して債権者と交渉し、債務を整理する。	①債務の大幅な減縮ができ、毎月の返済額を軽減できる。 ②一部の債務を整理することができる。 ③財産を守ることができる。	①安定した収入があることが条件で、毎月返済を継続する。 ②和解成立しない場合、債務は整理されない。 ③約束に従わないと、債権者から強制執行を受けることがある。
個人再生手続き	裁判所を利用し、再生計画に基づいて、債務の一部を分割返済。残債務を免除してもらう。	①債務の大幅な減縮ができる。 ②住宅ローンのある場合、支払いを続けることで住まいを守ることができる。	①弁護士が引き受けることが前提で時間もかかる。 ②安定した収入があることが条件。 ③官報に氏名、住所などが公告される。
自己破産	裁判所を利用し、全財産を債権者に分配。残債務全額を免除してもらう。	免責の決定により、残った債務の支払い義務が免除される。	①弁護士、公認会計士など一定の職に就けない。 ②資産がある場合、破産管財人が財産を処分し、債権者に配当する。 ③官報に氏名、住所などが公告される。

\*上記の各手続きは、一定期間、個人信用情報機関に登録されます。詳しくは個人信用情報機関にご照会ください（18ページ参照）。

# 貸付自粛制度について教えて？

## A.

日本貸金業協会は、多重債務発生防止への取組みの一環として、貸付自粛制度を実施しています。

貸付自粛制度とは、自らに浪費の習癖があることやギャンブル等依存症が原因で本人やその家族の生活に支障を生じさせるおそれがあることなどの理由から、自らを自粛対象者（金融機関に対し金銭の貸付けを申し込んでも、これに応じないよう求める対象者）として申告することにより、申告された情報を次の3つの個人信用情報機関に登録し、一定期間、これらの個人信用情報機関の加盟会員に対して提供する制度です。

本人申告が原則ですが、一定の条件のもと、法定代理人等（未成年者の親権者、成年後見人等）や自粛対象者が所在不明（失踪中）である場合の配偶者または親族も申告することができます。

<貸付自粛情報が登録される機関>

- ◆(株)日本信用情報機構
- ◆(株)シー・アイ・シー
- ◆全国銀行個人信用情報センター

貸付自粛制度の詳細についてはこちらから



## どうやって申告するの？

申告方法には、本人確認書類等をそろえて日本貸金業協会の支部へお越しいただくか、郵送による方法があります。

## 費用はかかるの？

登録手数料等の費用はかかりません。

(郵送による申告の場合は、返信用切手 404 円分が必要です。)

## どのような内容が登録されるの？

氏名、性別、生年月日、住所、携帯電話番号（または自宅電話番号）、勤務先名、勤務先電話番号が登録されます。(勤務先に知れることはありません。)

## どのくらいの期間登録されるの？

貸付自粛の登録をした日から5年以内の期間、登録されます。

## 登録された情報は、誰が何に利用するの？

登録された情報は、個人信用情報機関の加盟会員（金融機関）が、契約者（申込者）の支払能力に関する調査のために照会した場合に限り提供されます。したがって、加盟会員の照会状況によっては、必ずしも貸付自粛が確約されるものではありません。

## 登録した情報を消すことはできるの？

原則として、個人信用情報機関に登録の依頼をした日から3か月を過ぎれば、貸付自粛の撤回をすることができます。

### ■ 利用者の声

私（25歳・男性・会社員）は、たまたま友人から誘われて始めたギャンブルにのめり込み、借金を重ねてしまいました。最近は借りては返す生活も行き詰まり、滞納の督促に追われようになってしまいました。見かねた親が肩代わりしてくれることになりましたが、また借金を繰り返し、親に泣きつくことになるのではないかと心配になりました。今後の自分の生活について家族で話し合った結果、もうこれ以上借りないことを誓い、その証明として、貸付自粛の申告手続きを行いました。



※申告方法などの詳細につきましては、日本貸金業協会にお問い合わせください。  
電話での受付 受付時間：9:00～17:00（土・日・祝日 12/29～1/4を除く）  
ナビダイヤル 0570-051-051（最寄の支部へつながります）

# 家計(金銭)管理について教えて？

**A.** まず収入と支出を把握しましょう。

**収入**

給料(各種手当、控除額、手取額)をきちんと把握しましょう。  
不定期な収入はあくまで余剰金と考えましょう。

**支出**

銀行から引き落とされているもの(ローンの支払い、光熱費など)  
まとめて支払うもの(税金や自動車の維持費)  
必要に応じて支払う生活費

1カ月分の支出の記録(家計簿)をつけてみましょう。

**A.** 家計簿から支出の優先順位を割り出そう。

**Check!!** 支出の優先順位

高

↑  
社会生活を送るための優先度  
↓

低

〔固定費〕

社会生活を送るために必要なお金

1カ月に1度、必ず支払う。

例：住居費、水道光熱費、通信費、教育費、  
町内会費、返済金、仕送り等

〔準固定費〕

日々の暮らしで使うお金の中で、定期的に必要になるお金  
必ずではないが、1カ月の間に使う。

例：主食費、調味料費、日用雑貨費、被服理美容費、  
保健医療費、こづかい、雑費

〔流動費〕

日々の暮らしの中で使うお金

必要に応じてそのつど支払う。

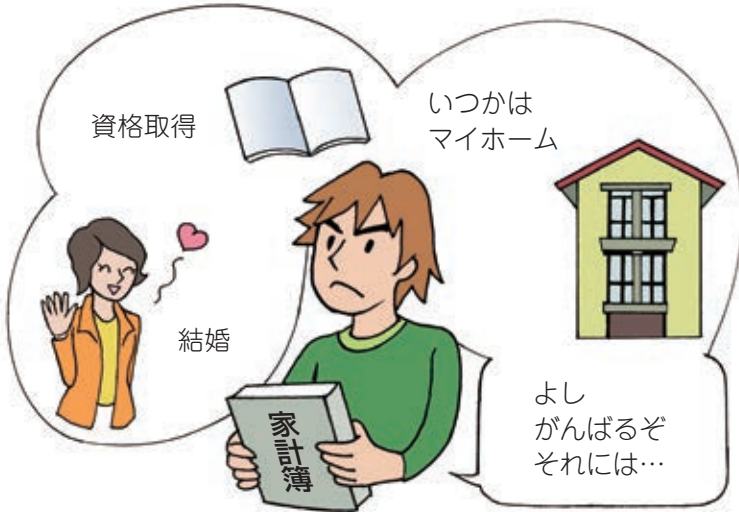
例：外食費、嗜好食品費、教養娯楽費、交際費、活動交通費



A.

将来を見すえて……長期的なライフプランを考えよう。

自分の夢、目標の実現のために貯蓄計画を立てよう。



目標達成にはちょっとの「ガマン」と「がんばり」が大切

- 支出全体を見て改善の可能性を検討
- 「わかっちゃいるけどやめられない」ものは？
- 家計の生活習慣病への対処を考える
- 収入を増やすことも検討してみる



高すぎる目標は実現が難しくなります。  
日常生活の中でできることから始めよう。

# 困ったときの**相談先**

**日本貸金業協会**

**貸金業相談・紛争解決センター**

0570-051-051

<https://www.j-fsa.or.jp/>

借入・返済についての不安やトラブルに対し、中立公正な立場から解決を支援します。相談内容に応じた「適切なアドバイス」のほか、「紛争解決業務」「必要な情報の提供」「他の相談機関の紹介」「家計管理・生活再建支援」「貸付自粛手続きの受付」「苦情に係る内容の調査」「当該業者への改善・解決要請」などの対応を行っています。

**消費生活センター**

188（消費者ホットライン）

<http://www.kokusen.go.jp/category/consult.html>

全国各地に相談窓口がある行政機関です。

**法テラス（日本司法支援センター）**

0570-078374（サポートダイヤル）

<https://www.houterasu.or.jp/>

法的トラブルの解決に役立つ法制度や相談窓口に関する情報を無料で提供しています。

**日本弁護士連合会**

0570-783-110

（ひまわりお悩み110番）

<https://www.nichibenren.or.jp>

**日本司法書士会連合会**

<https://www.shiho-shoshi.or.jp>

**（公財）日本クレジットカウンセリング協会**

0570-031640（多重債務ホットライン）

**各都道府県の行政窓口**

**金融庁**

<https://www.fsa.go.jp/>

**財務局**

[https://www.mof.go.jp/about\\_mof/zaimu/zaimu.htm](https://www.mof.go.jp/about_mof/zaimu/zaimu.htm)

**警察**

#9110（警察総合相談）

<https://www.npa.go.jp/>

**各事業者の消費者対応窓口**

**監修** 公益社団法人 全国消費生活相談員協会

**発行** 日本貸金業協会

**制作** 株式会社 共立アイコム

この冊子へのご意見・お問い合わせは…

**日本貸金業協会 業務企画部**

〒108-0074

東京都港区高輪3-19-15 二葉高輪ビル3F

TEL：03-5739-3013 Web：<https://www.j-fsa.or.jp/>

E-mail：[kouhou@j-fsa.jp](mailto:kouhou@j-fsa.jp)

2019年11月発行

