



長崎県自殺総合対策 相談対応のための手引き集

相談窓口用手引き 第1巻

借金・経済問題への対応



長崎県自殺対策専門委員会

目 次

(ページ)

. はじめに	1
. 相談窓口での対応	2
● 相談者の訴え	2
● 窓口での対応・助言の実際	3
● 専門機関への紹介	5
. よくある相談 Q&A	8
. 参考資料	10
● 4つの債務整理方法	10
● 利息制限法と出資法、およびグレーゾーン金利	12
● 利息制限法への引き直し計算	12
● 借入先一覧表	13
● 家計収支表	14

. はじめに

本手引きは、各相談対応窓口において、相談者が抱えているかもしれない“ 借金・経済問題 ”を把握し、消費生活センターや弁護士、司法書士等の専門機関や専門家に確実につなげる方法を示したものである。

借金・経済問題は、自殺の原因・動機として最も多いものの一つであるが、借金による自殺既遂者や未遂者の多くは、消費生活センターや法律家による適切な援助を受けていないことが分かっている。このことは、彼らが専門家による適切な援助につながっていれば、自殺は予防できた可能性を示唆しており、本手引きは、自殺予防のための具体的な対策の一つとして作成されている。

本手引きには、消費生活センター、弁護士や司法書士といった専門相談機関ではない、“ 非専門家 ”の各種相談窓口において、担当者が知っておくべき情報が示されている。

具体的には、借金・経済問題を抱えている際に相談者の示すサイン、一般的な債務整理方法、そして消費生活センターや法律家などの専門機関、専門家への相談の手順等である。

各相談窓口において、相談者が多重債務等、深刻な借金・経済問題を抱えていることが判明した場合は、自殺のハイリスク者として、よりていねいな対応に心がけ、相談者を応援しながら確実に専門機関につなげることが必要である。

本手引きが、一人でも多くの自殺を防ぐために役立つことを期待したい。

長崎県自殺対策専門委員会

相談窓口での対応

【相談者の訴え】

相談者は、借金や経済問題を主訴として相談に来るわけではない。

以下に示したように、家庭での問題、職場の問題、健康問題や様々な生活上の問題に関する相談から始まり、話の中で、借金・経済問題の存在が明確になってくる。

相談者は本人ではなく、周囲の人々が相談に来る場合もあり、3割程度は家族からの相談である。あるいは、本人が家族に付き添われて来る場合もある。

- **税金が払えない**
(分納させてほしいと相談にきた場合は、多重債務の可能性が高い)
- **生活費がない**
- **夫婦関係や親子関係がうまくいっていない**
(内緒の借金があるために関係が悪化している場合がある)
- **夫・妻からDVを受けている / 子供から暴力を受けている**
(ギャンブル依存症やアルコール依存症と、それに伴う借金問題が想定される)
- **子どもが登校できていない**
(生活困窮のために登校しなかったり、親が登校させなかったりする)
- **夫・妻の仕事がうまくいっていないようだ**
- **家族 / 親類 / 友人の様子が気になる**
- **病気のことで相談したい〔病院の入院費が払えない〕**
- **失業、リストラ、事業の失敗**
- **ギャンブルがやめられない〔ギャンブル依存症〕**
- **衝動買いがやめられない〔買い物依存症〕** 女性が多い
- **親 / 子どもが行方不明である** (借金を抱えている場合も多い)
- **おまとめ^(注1)してもらえる金融機関(公的融資)はないかと相談にくる**

相談者が家族と一緒に相談に来られた場合の留意点

相談者が家族と一緒に相談に来た場合、家族は実状を全く聞いていないこともよくある。その場で話を初めて聞いた家族が、本人を非難したり、あきれたり、びっくりするなどして具体的な相談対応ができなくなることもある。そのような場面では、本人と家族を別々にして相談を受けるといった配慮も必要となる。相談者が家族の前では話しにくい問題を抱えていないか、状況をよく把握することが重要である。

(注1) おまとめ

「おまとめローン」のこと。現在借り入れている複数の金融機関の借金を一つにまとめて、毎月の支払い金額を軽減させることの出来る方法の一つ。例えば、金利の高い複数のローンがある場合、金利が低いローンにまとめてしまうことで、月々の返済額を減らせる、さらに返済の手間も省けるといったメリットがあるが、一方で融資に先立ちお金を振り込ませる保証金詐欺や、多重債務が更に悪化するという問題もある。多重債務の解決法としては適切でないというのが弁護士や司法書士などの専門家の見解である。

【窓口での対応・助言の実際】

ここでの対応で重要なことは、細かい法律の知識ではない。最後は確実に消費生活センターや法律専門家に引き継ぐことである。

借金の問題に対しては、“本人の責任であり、自分自身でまいた種は自分で解決すべきである”という社会通念があり、他人の援助を受けることなく、日々の取り立てや資金繰りの為に極度の疲労状態にある者も少なくなく、中には抑うつ状態に陥っている場合もある。

相談窓口で、担当者が最初にやるべき対応とは、“これまでの苦勞へのねぎらい”と“専門家の介入の有無の確認”の2つである。

《相談窓口での初期対応》

これまでの苦勞へのねぎらい

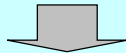
例：「今まで、よく頑張ってきましたね。」

もう一人で頑張らなくても大丈夫ですよ。」

「専門家の支援があれば借金は解決できますよ。」

専門家の介入の有無の確認

法律専門家（弁護士・司法書士）若しくは消費生活センターに相談をしているかについて確認をする。



すでに専門家への相談がなされている場合

さらに、その相談がうまくいっているかを確認し、借金は解決可能であることを再確認しながら、必要に応じてその専門家との連絡調整を行う。

専門家への相談がなされていない場合

専門家の介入があれば、借金は解決可能であることについて、以下の情報を提供しながら確実に伝える。

- 法的手続きをとることによって、返済額が減額や免除になることがある
有名な業者であっても、法的な金利を超えて余分に払いすぎている場合があり、その過払い金が戻ってくることもある。
(IV 参考資料 p12 参照)
- 法的手続きが開始されれば、取り立てが止まる
債務整理を法律専門家（弁護士・司法書士）に依頼した場合、その旨を貸金業者に通知（受任通知）してもらおうと、通知が届いた時点から貸金業者は取り立てができなくなる。
債務整理の合理的で確実な方法として、以下の4つの方法があることを具体例として説明するとより分かりやすい。
任意整理、 特定調停、 個人再生、 自己破産
(IV 参考資料 p10～11 参照)
- 専門家の手続き費用について不安があれば『民事法律扶助制度』をすすめることよい。
(p4 上段『民事法律扶助制度』参照)

債務整理方法を説明する際のポイント

- どのように借金を整理するかについての全体像をイメージ出来ることが大切である（決め付けないことが重要）。
- その方法を選択する上で必要となる費用や所要時間は個人の状況で異なる。よって、どの方法が良いかは専門家に相談し、決めることを伝える。

民事法律扶助制度について

相談者が専門家の費用について不安があり、そのために手続きをためらっている場合は、『民事法律扶助制度』を紹介する。

『民事法律扶助制度』とは、法テラスが弁護士・司法書士の費用などを一括で支払う余裕がない方に対して、その費用を立て替える制度。

法律相談を受けた結果、弁護士・司法書士が代理援助・書類作成援助を行う場合には、経済状況等の審査がある。

立替費用は、原則、毎月分割による支払いとなるが、生活保護受給中であれば、返還の猶予や免除制度もある。

詳細は日本司法支援センター長崎地方事務所（法テラス長崎）まで。

電話：050-3383-5515（平日 9:00～17:00）

借金を繰り返している場合の留意点

借金の背景にギャンブル依存や買い物依存など、依存症の問題がある場合は、まずは専門機関へつなげることが重要である。依存症は病気であり、治療をしないと、一旦借金が解決しても、また借金の問題を繰り返すことになる。

対応の詳細については、p6“メンタルヘルス相談機関”及び「相談窓口用手引き 第2巻『メンタルヘルス問題への対応』を参照。

相談者が本人ではなく、家族であった場合

身内に多重債務者を抱える家族が相談窓口を訪れることもある。家族は債務者の抱える借金の実態が分からず、本人以上にパニックになって相談に来る場合が多く、まずは冷静になるよう説得した上で、次の事項を説明する。

- 家族が債務者の抱える借金の連帯保証人や保証人^{（注2）}に安易にならないこと。
- 家族が借金の肩代わりをせず、債務者に相談窓口まで来るよう促し、借金を整理させることが重要であること。

ただし、本人を決して追い詰めないことが重要である。お互い家族間同士で感情的になると、本人が相談することも嫌がり、投げやりになる恐れがある。

- もし援助するのであれば、債務整理の手続きにかかる費用を援助することが、債務者本人のためであること。

（本人の債務状況によってはそうでない場合もある）

ヤミ金^{（注3）}からの借金の場合

出資法の利息を超えるような犯罪性の高い借金は、まったく返済する義務がない。

しかし、返済が少しでも遅れると、電話や訪問など最も厳しい取り立てが始まるので、直接一人で相手にせず、まずは警察や弁護士、司法書士などの法律家に相談することが望ましい。警察に動いてもらうためにも会話を録音しておくことが重要である。業者が家に上がり込んで来たら迷わず警察へ110番通報をする。

（注2）保証人／連帯保証人

保証人は主債務者（借主）が債権者（貸主）に返済しない場合に、はじめて返済すればよい。これに対し、連帯保証人は、債権者から主債務者への請求の有無、主債務者の資力の有無にかかわらず、債権者から請求があれば、支払わなければならない。

（注3）ヤミ金

都道府県又は財務局の登録認可の有無にかかわらず、実際に貸し付けている金利が出資法の上限金利20%（H22.6.17以前は29.2%）をはるかにオーバーしている犯罪性の高い金融業者をさす。

【専門機関への紹介】

相談者に専門機関への相談を勧める場合、相談機関名と連絡先を伝えるだけに終わらず、以下のような積極的な働きかけが必要である。相談者は、今回の相談で全精力を使い果たしていたり、金策にあけくれているため、次の相談機関を訪れないことも想定できるからである。

- 紹介先に電話を入れ、相談者の抱えている問題の概要を説明し、対応可能であることを確認する。
- 先方が対応できる日時、窓口名、担当者名等を確認し、必要であれば予約をする。
- 相談機関名、電話番号、アクセス方法、相談対応日時、窓口名、担当者名等を相談者に確実に伝える。
(可能であれば、当該相談機関のリーフレットを渡したり、メモして渡したりすることが望ましい)
- 紹介した機関に相談した結果等について、事後報告してくれるよう相談者に依頼する。
あるいは、こちらが紹介先に直接電話を入れて、その後の経過を確認することに関して、相談者本人の了解をとっておく。

問題が深刻で自殺のリスクが高いと思われるケースについては、当該相談機関に対し、相談者が実際に訪れたかについて直接確認すること。

専門機関を紹介する際の留意点

消費生活センター・法律専門家（弁護士会・司法書士会・法テラスなど）

- 相談が円滑に進むよう、“借入先一覧表”（IV 参考資料 p13 参照）を可能であれば持参するように勧める。
記載方法は、金融機関の名称、借り入れ時期や残高などについて分かる範囲で簡単に記入するだけでよい。もっとも借入先一覧表がなくても相談は可能であるので、まずは相談することを勧める。
- 相談の結果、専門家による援助を希望される場合、身分証明書（健康保険証や運転免許証等）が必要になるため持参するようすすめる。
- また、返済のめどや最も適切な解決策を検討する材料として、家計の収支状況が必要となる。相談が円滑にすすむよう、“家計収支表”[p14 に一例を記載]と、光熱費、電話代などの領収書や通帳類、給与明細（直近の3か月分）などを持参するようすすめてもよいが、これも必ずしも必要ではない。

紹介機関の選択

法律専門家が近くにない、相談の費用がない、なかなか敷居が高くて行けないなどの場合は、まずは無料で相談出来る市町の消費行政相談窓口や、消費生活センター、県弁護士会や県司法書士会が行っている「多重債務者に対する無料相談」等を最初の相談先としてすすめるとよい。

しかし取り立てへの対応が急がれる場合は、すぐに法律専門家（弁護士や司法書士）を紹介すること。

紹介機関の選択に迷う場合は、まずは県の消費生活センター（TEL：095-824-0999）に問い合わせるとよい。

メンタルヘルス相談機関

（保健所、長崎こども・女性・障害者支援センター、精神科・心療内科など）

多重債務など深刻な借金・経済問題を抱えた場合、抑うつ状態や強い不安に陥ったり、うつ病やアルコール依存症に罹患するなど、精神保健上の支援が必要となることが少なくない。

このため、全ての相談者に、債務整理に関する説明を行った後に、こころの相談機関の情報を提供しておくことが望ましい。ストレスフルな体験をした時の“正常な反応”として、抑うつや不安等の精神症状が出現する可能性を説明した上で情報提供するとよいであろう。

ただし、以下のような場合には、必ず最寄りの保健所、長崎こども・女性・障害者支援センターに相談すること。かかりつけの精神科および心療内科があれば、その病院と連絡をとってもよい。

夜間、休日等で緊急な対応が必要と思われる場合は、精神科救急情報センター（TEL：0957-53-3982、24 時間対応、年中無休）への相談を勧める。

- **自殺をほのめかす言動が確認できる**（家族の陳述からの場合も含む）
- **うつ病が疑われる様子がある**
表情に活気がない、小声である、動作や会話が遅かったり、止まったりする、時折涙ぐむ、やる気がない、そわそわして落ち着きがない、自分を責める、眠れない、食欲がない、などのうちいくつかが観察できる。
- **アルコール依存症が疑われる**
- **ギャンブル依存や買い物依存が背景にありそうである**
- **躁状態が疑われる**（家族が相談に来る場合が多い）
急に浪費が激しくなった、無理な事業計画や発明に失敗し、債務を抱えた、今後も色々な活動に手を出そうとしている、など。

警 察

以下のような行為は、貸金業法 21 条違反という違法行為である。また、関係のない勤務先の人間にまでしつこく返済を迫るなど仕事に悪影響を与える行為の場合は、業務妨害罪が成立することもあるので、すぐに警察へ相談すること。

- **借金をした本人や保証人を威迫する行動**
（暴力的な態度をとる、大声をあげる、暴言を吐くなど）
- **借金をした本人や保証人の生活の平穏を害するような行動**
（深夜、早朝など不適切な時間帯の電話・FAX・訪問、勤務先にまでの取り立て）
- **金利が年 20%以上であった場合**（出資法違反 [p12 参照]）

遺族支援機関

借金・経済問題を抱えている相談者が、自死遺族や交通事故や犯罪被害者の遺族である場合もある。相談者は、自殺や犯罪被害で家族を亡くした上に、経済的困窮にまで陥っており、よりていねいな対応が必要で、事務的な対応や支援の押しつけにならないよう心がける。

下記の遺族支援機関の紹介に関しても、各機関の支援サービスに関する情報提供にとどめ、強引にすすめることがないように配慮する必要がある。相談者自身が必要と感じた時に自主的に利用できるような環境を整えておくといった姿勢が望ましい。

警 察

長崎県警察においては、被害に遭われた方やそのご遺族のために、必要な情報をわかりやすく解説した“被害者向けパンフレット”として『犯罪被害にあわれた方へ』、『交通事故にあわれた方へ』を作成し、情報提供を行っている。内容は刑事手続きについて、被害に遭われた方やご家族が利用できる支援制度の内容、民事上の損害賠償請求制度の概要、各種相談窓口（警察のほか関係機関、団体など）など。

長崎県交通事故相談所

長崎県では交通事故に遭われた方のために交通事故相談所を開設している。

常設の相談以外に巡回相談や電話や手紙の相談も受け付けており、いずれも相談料は無料。

NPO 法人 長崎被害者支援センター

殺人・傷害・交通事故などの犯罪や事故、性被害、DV、ストーカー被害などの被害者やそのご家族、ご遺族などに対して、研修を受けた電話相談員が、具体的な問題や悩みについて、解決の糸口を見つけるための支援をしている。また、交通事故や犯罪に遭われた被害者遺族の方々の交流の場として、月に 1 回長崎市内において、自助グループ「あじさい」の活動をおこなっている。

遺族の自助グループ

大切な人を亡くした遺族は、強い嘆き、悲しみ、怒り、自責の念、対人関係上の不安など、様々な感情や苦しみに苛まれることになる。このような状況からの回復には、同じ体験を持つ人たちの集まりである“自助グループ”への参加が有効である。

ただし、自助グループへの参加は、あくまでも相談者自身が主体的に参加することが重要であり、周囲が強引に参加を勧めるものではない。

情報提供にとどめ、相談者自身が必要と感じた時に自主的に利用できるような環境を整えておくといった姿勢が望ましい。

アール・イー

NPO 法人 自死遺族支援ネットワーク Re

自死遺族を対象に、分かち合いの場を設ける事を目的として 2006 年 4 月に発足した自助グループである。大切な方を自死（自殺）で亡くされた方の分かち合いの会の主催、自殺対策のための情報提供や地域社会に対する提言など新たに活動の輪を広げている。

（「自死遺族相談支援用手引き『自死遺族への相談支援の方法』」を参照）

よくある相談 Q&A

Q1.

弁護士や司法書士に依頼すると、どのくらいの費用がかかるのでしょうか？

また、費用が払えない場合の救済制度はないのでしょうか？

A1.

個々の弁護士や司法書士がその基準を定めることになっており、標準価格というようなものはないので、それぞれ個別に問い合わせてください。経済的に苦しい場合には、その現状を先方に直接話し、交渉してみることをおすすめします。

なお、法テラス（日本司法支援センター）には、「民事法律扶助」（資力の乏しい方に対し、無料法律相談や法律の専門家の紹介、裁判費用や弁護士・司法書士の費用の立て替えを行う制度）という制度もあります。まずは法テラスにご相談ください。

Q2.

「債務整理の方法を教えて欲しい」という相談には、どのように対応したらよいのでしょうか？

A2.

ケース・バイ・ケースで方法は異なるので、まずは消費生活センターや専門家（司法書士、弁護士など）に相談するよう伝えて下さい。しかも、多くの場合、借り入れの状況や家計収支等を細かく分析する必要がありますので、電話のみでの対応は困難です。専門家と直接会って相談するようすすめるとともに、それまでは、素人判断で行動することがないよう、しっかりと助言してください。

Q3.

「地元ではない他県の専門家をお願いしたい」と相談された場合、どのように対応したらよいのでしょうか？

A3.

地元の司法書士や弁護士には知り合いがいるので相談したくないという方が時々います。相談者の希望に添うよう、司法書士会や弁護士会から情報をもらい、適任の専門家をさがしてあげましょう。

Q4.

親や配偶者が借金を残して亡くなった場合、借金も相続の対象になるのでしょうか？

A4.

借金も相続の対象になります。ただ、相続を放棄することもできます。原則として、自分が相続人となったことを知ってから3か月以内に、家庭裁判所での手続きが必要です。お早めに、家庭裁判所や法律専門家に相談して下さい。

なお、保証人になっていれば、相続放棄はできますが、保証人としての債務は残るので注意が必要です。

Q5.

本人ではなく、家族のみが相談に来た場合どのように対応したら良いですか？

A5.

本人にしか債務の整理はできませんので、債務者本人に相談窓口に来るように促してください。

ギャンブル依存、買い物依存などの依存症だった場合、家族が本人の肩代わりを続けると、本人が自分の問題に気付く機会を奪い、問題行動がエスカレートすることになります。依存症には、家族の対応として特別な配慮が必要ですので、精神科などの専門医療機関や保健所などの相談窓口へ早めにご相談ください。

Q6.

「本人が行方不明になり、安否が心配だ」と家族が相談に来た場合、どのように対応したらよいのでしょうか？

A6.

取り立てが怖くて身を隠している、家族に顔向け出来ないと責任を感じ家に戻れないなど、様々な理由で行方不明になるケースは決して少なくありません。

自殺の危険性が高い状況に陥っている人もいますので、本人の安否が心配な場合は、まずは警察に捜索願いを出すことが重要です。行き先を示す何らかの手がかりを残しているケースもありますので、ていねいに探してみることも大事です。

金融機関からの督促の電話には「本人は居ないから分らない。電話してこないで下さい」と応答するようにすすめてください。

Q7.

本人は行方不明であり、連帯保証人に対し債権者から支払いが請求されています。連帯保証人はどのように対応したらよいのでしょうか？

A7.

債権者から支払い請求を受けた場合は、まず、「契約書」がないか探してみてください。なければ、保証人になった時期、業者の名前、本人（主債務者）の名前等、覚えている範囲で構いせんのでメモして専門家へ相談に行きましょう。「支払い履歴」は主債務者が契約した日付から、本人が居なくなった時までのものを求めてください。

「あなたが持っているでしょう」と言われるかも知れませんが、本来債権者が持っているべきもので、ない場合や提出しない場合は支払う必要もありません。

連帯保証人の場合、本人ではないので残債務額が正確に分からない場合もありますが、過払いがあれば支払いはゼロになり、残債務があれば今後の支払い方法について相談することになります。いずれにしても早めに法律専門家へ相談に行きましょう。

Q8.

保証人と連帯保証人とはどのように違うのでしょうか？

A8.

保証人と連帯保証人は一緒だと思われる方がおられると思いますが、大きな違いがありますので、十分にご注意ください。

保証人には、催告の抗弁権（債権者に対し、お金を借りた本人にまず請求するように求める権利）と検索の抗弁権（差し押さえをされそうになった場合、先に本人の財産を差し押さえするよう主張することができる権利）がありますが、連帯保証人にはいずれの権利もないのが、大きな違いです。

連帯保証人は債務者と全く同じ義務を負うので、自身がお金を借りたこともないのに、いきなり返済を請求されますし、公正証書が作成されている場合は、強制執行されることもあります。つまり、連帯保証人とは借金もしていないのに同等の債務を負うことになる怖い制度です。よく連帯保証人にはなるなと言われる所以はここにあるのです。

お金の借り入れに関して、「保証人をお願いします」と言われたら、まず連帯保証人になることを要求されていると考えてください。

Q9.

借り入れ状況に関する聞き取りの際、どのようなことに留意するべきでしょうか？

A9.

サラ金などの債務整理や個別の債務を整理したいと相談に来るケースも少なくなく、信販系からの借入・ローンや銀行カードローンなどについて最初からは話さない相談者もいます。債務整理を行う場合、すべての債務が対象になることを伝え、ローンの支払い中の商品などがないか、保証債務はないかなどたずねてみる必要があります。

Q10.

数年間返済が滞っているが、借入先からは何も督促がない場合、そのまま放置しておいてもよいのでしょうか？

A10.

業者からの借入であれば、原則として5年以上返済していない場合、消滅時効を援用できますが、本当に5年以上返済をしていないか、或いは5年の間に債務名義（訴訟で判決をとられている等）をとられていないかなど、本人が忘れていることもあるので注意が必要です。

消滅時効については、ケースバイケースですので、即断せずに法律家につないで下さい。

Q11.

「複数社からの借金を“おまとめローン”（p2の注1を参照）にしようと思う」と相談された場合、どのように対応したらよいのでしょうか？

A11.

傷口が広がるだけですから、絶対にお勧めはできません。今、債務整理をすることを相談者にすすめてください。

Q12.

「債務者本人がうつ状態で、どうしたらいいかわかりません。」と相談された場合、どう対応したら良いですか？

A12.

精神的に追い詰められている場合、家計簿などの作成も出来ない相談者もいます。家族がいれば協力してもらい、いない場合は、月々の支払額を差し引いた収支計算をして1か月の平均を算出してみてください。目安になります。但し、あまり余裕がない場合は分割での返済は難しいかもしれません。とにかく話を聞いてもらえるだけでいいという方もいらっしゃいます。相談員のイライラは禁物ですのでじっくり聞いてください。

また、うつ状態については、きちんとメンタルヘルスの専門家につなげることが重要です（相談窓口用引き 第2巻「メンタルヘルス問題への対応」を参照）。

. 参考資料

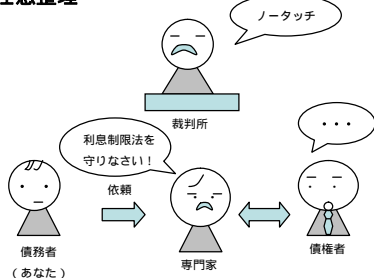
【4つの債務整理方法】

債務整理の合理的で確実な方法として、以下の4つの方法があります。

任意整理

- 裁判所を使わず、当事者間の話し合いで返済方法を取り決めます -

任意整理



裁判所を利用せず、通常は、弁護士や司法書士など専門家に依頼する。依頼を受けた専門家が債権者と個別に減額交渉などを行い、和解する方法。

任意整理に適している場合

- 借金総額が比較的少額の場合
- 「引き直し計算」で借金の減額が見込まれる場合

主なメリット

- 当事者間の話し合いによるため、柔軟な返済計画を組むことが可能
- 引き直し計算により、借金の額の減額が可能
- 受任通知により取立てが止まる
(全ての手続に共通)

主なデメリット

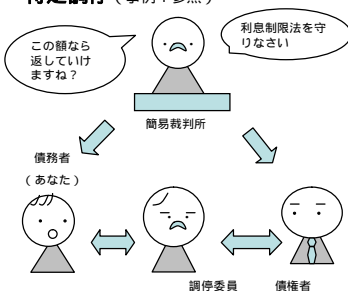
- 当事者間の任意の話し合いのため、話し合いに応じない貸金業者に対する強制力がない
- 事故情報に登録される恐れがある
(全ての手続に共通)

期間や費用については、地元の法律専門家に確認して下さい。

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 -

特定調停 (事例1 参照)



簡易裁判所に申し立てをする。簡易裁判所の調停委員会の仲介により債務者が減額や返済の仕方を話し合い、解決策を見だしていく方法。

法律の専門家に依頼しなくとも申立可能。

特定調停に適している場合

- 借金をしている貸金業者の数が少ない場合
- 「引き直し計算」で借金の減額が見込まれる場合

主なメリット

- 裁判所に選任された調停委員が仲介するので、公平な結論が期待できる
- 返済計画に強制力があり、給与の差押え等も止められる
- 法律専門家を頼まずにできるので、費用が安い

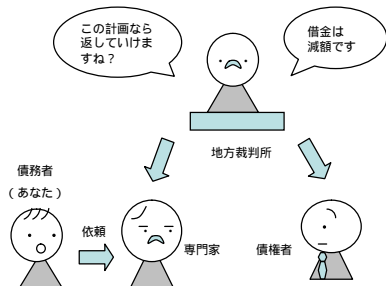
主なデメリット

- 借金をしている全ての貸金業者の合意を得る必要がある
- 返済計画に強制力があるため、返済が滞ると直ちに給与等を差し押さえられる

期間や費用については、地元の法律専門家に確認して下さい。

個人再生 - 裁判所が認可した再生計画に基づき、債務を返済します -

個人再生（事例2参照）



通常は、弁護士や司法書士など専門家に相談して、借金の一部を一定期間支払う計画を立てる。地方裁判所に計画が認められたら、残りの借金を免除してもらう方法。

住宅ローンがある場合、住宅を失うことなく、借金を整理することも可能。

一定の収入があることが条件。

個人版民事再生に適している場合

- 相談者が給与等の定期的な収入を得ている場合
- 住宅ローンがあり、住宅を手放したくない場合

主なメリット

- 話し合いによる解決が難しい場合でも債務整理可能
- 住宅ローン特別条項により、住宅を失わずに借金を整理することも可能
(住宅に住宅ローン以外の抵当権が設定されている場合など特別条項を利用できない場合もあります。)
- 給与の差押え等を止められる

主なデメリット

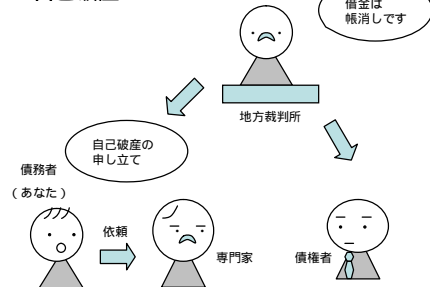
- 利用できる者に制限がある
- 手続が相対的に複雑なため費用と時間がかかる
- 官報に氏名、住所が記載される

期間や費用については、地元の法律専門家に確認して下さい。

自己破産

- 裁判所を通じて債務の支払いを免責してもらいます -

自己破産



債務額が過大で支払い不能になっている場合に、地方裁判所に申し立てをする。自己所有の財産を換金して債権者に分配する方法。

「免責決定」が得られると、借金が帳消しになる。

自己破産に適している場合

- 返済の見込みがない場合

主なメリット

- 免責が許可されれば、早期に借金から解放される
- 給与の差押え等を止められる

主なデメリット

- 住宅等の財産を失う
- 破産原因によっては免責されない場合がある
- 免責が許可されるまで一定の職業に就けない等の制約がある
- 官報に氏名、住所が記載される

期間や費用については、地元の法律専門家に確認して下さい。

【利息制限法と出資法、およびグレーゾーン金利】

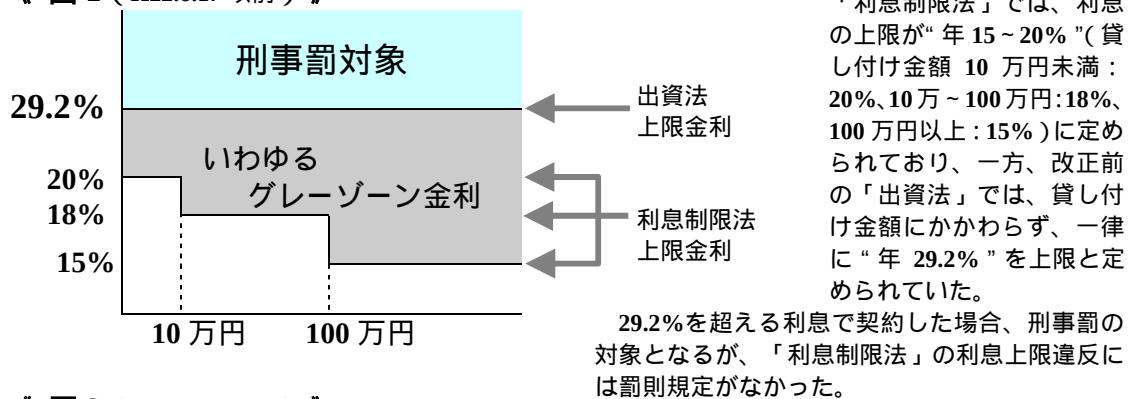
日本には、利息の制限（お金を借りる時に借り手が貸し手に支払う利息の上限を定めること）に関する二つの法律があります。

一つは民事上のルールを定めた「利息制限法」、もう一つが刑事上のルールを定めた「出資法」です。「利息制限法」で定めた上限を超えた利息は民事上無効であり、一方「出資法」で定めた上限を超えた利息で契約した場合は刑事罰の対象となります。

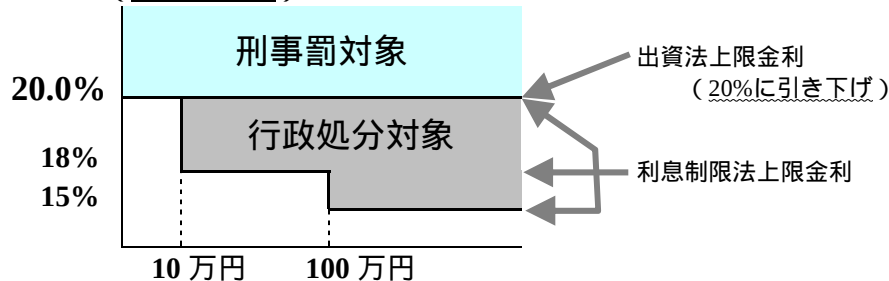
そして、利息制限法の上限金利は出資法より低く設定されているため、“利息制限法違反ではあるが、出資法の違反にはならない”利息というものが生じてきます。これが、いわゆる「グレーゾーン金利」です。利息制限法違反には罰則規定がなかったため、貸金業者が、民事上は払う必要のない不当に高い利息でお金を貸すことが横行することになりました（《図1》）。

このような状況の中、法改正がなされ、平成22年6月18日以降は、利息制限法違反は行政処分の対象となっており、グレーゾーン金利はなくなっています（《図2》）。

《図1（H22.6.17以前）》



《図2（H22.6.18以降）》



【利息制限法への引き直し計算】

一般的には、利息制限法を越えるグレーゾーン金利は無効です。

そして、これまで実際に支払ってきた利息（グレーゾーン金利）は、利子としては無効なのですから、元本を支払ったと考えます（元本に充当と言います）。この再計算を、「利息制限法への引き直し計算」と呼びます。

この計算の結果が、法的に有効な債務額となります。計算の結果、負債額が減少したり、すでに払いすぎであることが判明したりした場合、減少した負債額を前提として手続きをしたり、払いすぎたお金の返還を求めたりします。平成22年6月18日より前から借入返済が継続している場合には、負債が減少していたり、払いすぎたりしていることがあります。

詳しくは弁護士、司法書士などの専門家に相談することをおすすめします。

借 入 先 一 覧 表

	借 入 先	時 期 (いつから借りているか おぼえていれば)	残高	備 考
1		年 月～	円	
2		年 月～	円	
3		年 月～	円	
4		年 月～	円	
5		年 月～	円	
6		年 月～	円	
7		年 月～	円	
8		年 月～	円	

○ 相談にあたって持参するものチェックリスト

持 参 す る も の	確 認
身分証明書（健康保険証、運転免許証 等）	
借 入 先 一 覧 表	
光熱費、電話代などの領収書や通帳類	
給 与 明 細（直近の3か月分）	
家 計 収 支 表	

専門家による支援を希望される場合、身分証明書が必要となる場合がありますので、持参してください。

一方、その他のもの（印がついたもの）については、絶対に必要なものではありません。可能であれば、持参してください。

家計収支表

(円)

	最近の2か月分 →	年 月 分	年 月 分
収 入	前月からの繰越		
	給 与 (申立人本人分)		
	給 与 (配偶者分)		
	給 与 () 分)		
	自営収入 (申立人本人分)		
	自営収入 () 分)		
	年 金 (申立人本人分)		
	年 金 (配偶者分)		
	年 金 () 分)		
	雇用保険 () 分)		
	生活保護 () 分)		
	児童(扶養)手当		
	援 助 () から)		
	借入金その他 ()		
	合 計		
支 出	住居費 (家賃、地代)		
	駐車場代		
	食 費		
	嗜好品代		
	外食費		
	電気代	領収書がない場合は 取り寄せが必要。 滞納している場合は 記載しないこと。	
	水道代		
	ガス代		
	電話料金		
	新聞代		
	国民健康保険料(国民年金)		
	生命保険料 等 ()		
	交通費		
	ガソリン代	家族全員分を 記載します。	
	医療費		
	被服費		
	教育費		
	交際費	借金の毎月の返済額 を全て記載します。	
	娯楽費		
	債務返済実額(申立人本人分) _____		
	債務返済実額(同居人分) _____		
	その他 ()		
	翌月への繰越		
合 計			

〔 この家計収支表は赤字が出ないように作成されています。
借入や返済なども記載するので、必ず繰越金が出ることに留意して下さい。 〕

駐車場代、生命保険料、ガソリン代が本人の支出でない場合は、
該当者の氏名を記入してください。

各月の収入合計と支出合計は同額になるように記入してください。
支払を滞納している場合は、当該欄に「滞納」と記載してください。

長崎県自殺総合対策 相談対応のための手引き集
相談窓口用手引き 第1巻「借金・経済問題への対応」

発行 平成 20 年 9 月 三訂 平成 28 年 3 月
改訂 平成 22 年 3 月
二訂 平成 22 年 12 月

作成 長崎県自殺対策専門委員会

長崎県 長崎こども・女性・障害者支援センター
(障害者支援部 精神保健福祉課)

〒852-8114 長崎市橋口町 10-22

電話：095-846-5115、ファクシミリ：095-846-8920

ホームページ： <http://www.pref.nagasaki.jp/section/na-shien-c/index.html>

E-mail： s04760@pref.nagasaki.lg.jp