

多重債務に陥らないための自己管理

- 自己の収入の範囲での生活を心がけ、安易に借金をしないことが最も重要です。家計簿をつけて、自分の支出について見直してみるのも良いでしょう。
- クレジットカードは必要以上にたくさん作らないようにしましょう。
- 買いたいものは、今、必要なものですか？お金を貯めてからにしませんか？
- 金利、手数料、毎回の支払額、支払日、支払総額を必ずチェックしましょう。
- 友人、知人に頼まれても、安易に借金の保証人にならないようにしましょう。
- 借金返済のための借金はしないようにしましょう。



多重債務に陥ってしまったら...

万が一、多重債務に陥った場合、次の方法により債務を整理することができます。

- ◆ 任意整理 弁護士などを通じて貸金業者と話し合い、返済額や返済方法を決めること。
- ◆ 特定調停 裁判所に調停を申し立て、調停の場で貸金業者と話し合い、返済額や返済方法を決めること。
- ◆ 個人再生 将来の継続的な収入から借金を返済する計画を立て、その計画を裁判所が認めれば、その方法に従って返済することによって残りの債務が免除されること。
- ◆ 自己破産 裁判所に、債務者自身が破産していることを宣告するように申し立てること。

努力しても借金を返済できない状況になってしまった場合でも、返済のために新たな借金をしてはいけません。ひとりで悩むことなく、借金で困ったときには、すぐに下記の相談窓口へ相談しましょう。



相談窓口 県消費生活センター又はお住まいの市町村消費生活相談窓口へ

長野消費生活センター
☎026-223-6777 FAX 026-223-6771
(長野市大字中御所字岡田98-1 県長野保健福祉事務所庁舎1階)

飯田消費生活センター
☎0265-24-8058 FAX 0265-21-1703
(飯田市追手町2-641-47 飯田市美術博物館隣)

松本消費生活センター
☎0263-35-1556 FAX 0263-35-0949
(松本市中央1-23-1 松本商工会館1階)

上田消費生活センター
☎0268-27-8517 FAX 0268-25-0998
(上田市材木町1-2-6 県上田合同庁舎6階)

消費生活センターおかや
☎0266-23-8260 FAX 0266-23-8248
(岡谷市中央町1-1-1 ララオカヤ1階)

制作/長野県企画部 消費生活室
〒380-0936 長野市大字中御所字岡田98-1
TEL:026-223-6770 FAX:026-223-6771

e-mail:shohi@pref.nagano.lg.jp
http://www.nagano-shohi.net/
このリーフレットは金融広報中央委員会の支援で作成しています。(平成24年1月作成)



あなたの 明るい未来 に向けて

~多重債務に陥らないために~



世の中には便利なもの、魅力的なものがあふれています。気軽にカードでクレジットやローンが利用できる時代。とても便利なクレジットやローンですが、使用にあたっては慎重さと計画性が大切。計画性がないカードの利用により、誰でも多重債務に陥る可能性があります。しっかりした返済計画のもとで、上手な利用を心がけましょう。



多重債務に気をつけよう!!

安易にクレジットやローンを繰り返してしまい、借金の返済に充てるために他の金融業者から借り入れる行為を繰り返し、借りていたお金が返せなくなる「多重債務」に陥るケースが増えており、自己破産件数は全国で年間およそ12万3千件(※)に達しています。

※最高裁判所「司法統計」(2010年)

多重債務に陥る原因はこんなところに!

事例

計画性のない クレジットカードの利用で...



カードでの買い物に慣れてしまい、返済能力を十分考えないままどんどん利用を増やしていった。気づいたときには多重債務の状況に。

他にも...

- ◆ 生活苦・低所得などのためにお金を借りてしまう。
- ◆ 友人・知人に頼まれて連帯保証人になり、債務を負ってしまう。
- ◆ 借りる前に金利計算をしっかりとしていなかった。

多重債務に陥ると、頭の中はいつも借金のことばっかりになり、仕事や勉強などに集中できず、プライベートも楽しめなくなります。また、家族にも心配をかけます。



**だから 安易なカードの利用、
お金の借入れには注意しましょう!**

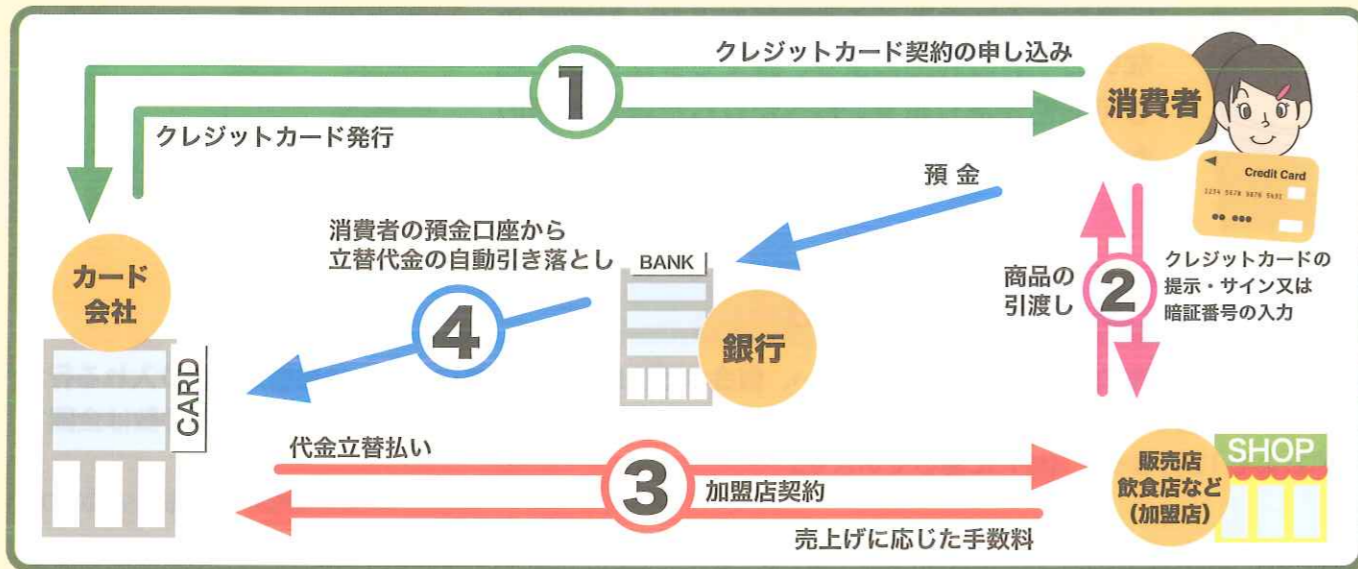
クレジット/ローン

金融に関する基礎的な知識を身につけましょう。クレジットカードの利用も金融機関からの借入れも「借金の契約」です。その契約に基づいてあなたはあとでお金を支払っていかねばなりません。

※「契約」とは、法的責任を伴う約束のことで、契約書がなくても口約束で成立します。いったん契約すると、正当な理由がない限り、一方的に破棄することはできませんので、くれぐれも慎重にしましょう。

クレジット契約

お店で商品などを買うときに、代金をクレジット会社などに立て替えてもらい、消費者が後払いするというものです。



ローン (キャッシング)

銀行や消費者金融などの金融機関からお金を借りることで。



返済方法は?

借りたお金は金利をつけて返します。様々な返済方法がありますが、返済期間が長くなると、その分だけ返済する金額も増えるので注意しましょう。



注意! リボ払いによる返済は、毎月の支払額が比較的少額ですむため、当初は返済負担が実感できません。クレジットやローンを繰り返してしまい、気がつけば返しきれないほどの借金になっていたということがよくあります。リボ払いを利用する際はきちんと計画を立てましょう。

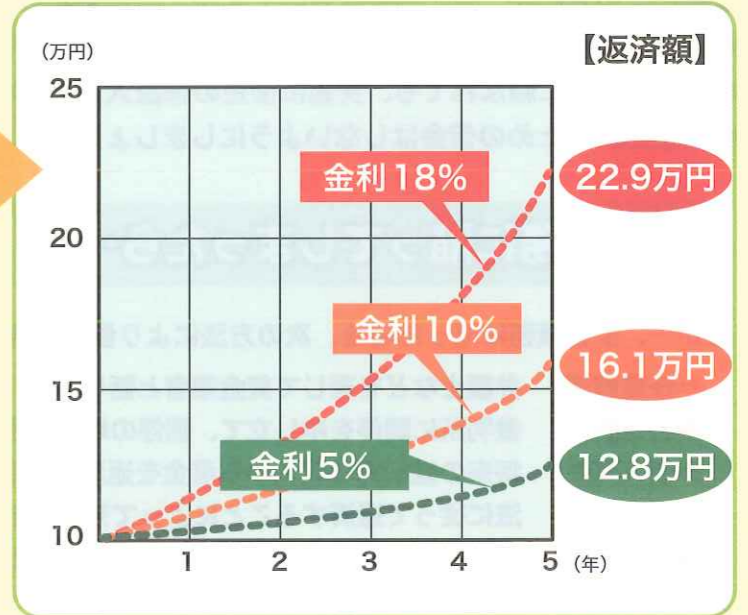
金利とは!

「金利」とは借りたお金(元本)に対して支払う利息の割合のことです。金利が高くなると返済額は多くなります。

例えば...

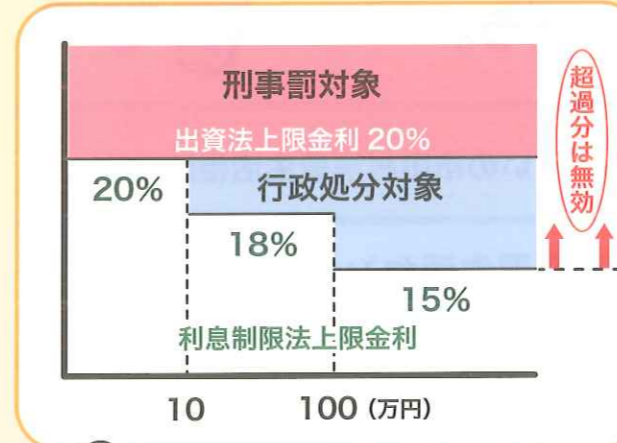
10万円を借りた場合の5年後の返済額

- ◆ 年利 5% 12.8万円
- ◆ 年利 10% 16.1万円
- ◆ 年利 18% 22.9万円



利息には制限があります

利息制限法により、上限金利は借入金額に応じて15~20%となっています。



過剰な借入れを防ぐ仕組み

個人の借入総額は、「年収の3分の1」までに制限されています(総量規制)。



※自動車ローンなど対象外になるものもあります。



お金を借りるときは、契約書の内容をしっかりと確認！
わからないところは納得いくまで聞き、**契約書は大切に保管しましょう。**

