

多重債務に陥らないために大切なこと!

多重債務とは?

「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自己肯定感の低下、抑うつ感、現実逃避等の不安感情が起こって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。

つ感、現実逃避等の不安感情が起こって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。

多重債務に陥る主な原因として考えられること、そのキッカケとは?

①収入減やリストラによる生活苦

多重債務の最も多い原因は、低収入・収入の減少によるものです。また、生活費や教育費などを用意するために借入れをする、収入が増えないため更に借入れを重ねる、という悪循環に陥るケースも少なくありません。



②借金のために借金を繰り返す自転車操業

延滞すると督促が始まり、裁判になるケースもあります。督促に耐えられず、とりあえず借金をして返済をすることを考えるケースは少なくありません。そこで、【返済できない】→【キャッシングしたお金で返済する】→【返済できない】→【更に借金をする】という自転車操業状態に陥ってしまうのです。

③商品・サービス購入やギャンブル目的

欲しいものを手にするためやギャンブルをするための資金としてキャッシングをしてしまう人もいます。返

済のことを考えず、目先のことだけを考えてしまうことが多重債務につながってしまいます。



④名義貸し、保証人など第三者からの被害

第三者に名義貸しをする、保証人になってしまうなどのケースで借金が発生することも、多重債務の要因の1つです。名義貸しは違法行為であるだけでなく、犯罪に巻き込まれるおそれもあるので決して行ってはいけません。また、保証人になると、債務者の代わりに債務を負うリスクが生じます。保証人になる際は、慎重に検討することが必要です。

⑤ヤミ金融業者(ヤミ金)からの借金

ヤミ金から借金をすることも、危険な多重債務の原因と言われています。返済負担が大きくなるだけでなく、返済できなくなれば身内にばらすといった脅迫行為が始まる可能性もあるため、ヤミ金は決して利用してはいけません。

多重債務に陥り易いタイプとは?

- ☐ 計画を立てるのが苦手だ
- ☐ 将来を予測して動くことが出来ず、今しか見ていない
- ☐ 欲しいものが我慢できない
- ☐ お金があると使ってしまう
- ☐ 見栄っ張りだ
- ☐ 逃げ癖がある
- ☐ 人とのコミュニケーションが苦手だ
- ☐ 自制心が弱い

1つでもあてはまる項目がある人は要注意です!



多重債務に陥ってしまった場合、どうすればよいのでしょうか?

①ローンを1つにまとめる

複数の借入れを一本化することで、返済日が1つになり借金の管理がしやすくなります。金利差の分だけ返済負担が軽くなる可能性もあります。ただし、膨らみすぎた借金を大きく減らせるわけではありません。

②債務整理をする(法的な解決方法)

・任意整理

裁判所等の公的機関を利用せず、弁護士や司法書士を介して債権者(消費者金融、クレジットカード会社、信販会社等)と話し合いを行い、今後の返済方法を決める手続きです。

・特定調停

簡易裁判所に申立てを行い、調停委員が借り手と貸し手の間に入り、斡旋して債権者と返済計画を決定する手続きです。

画を決定する手続きです。

・個人再生手続き

裁判所に申立てを行い、返済すべき債務額を民事再生法の定める方法により減額し、3年間(特別な事情があれば5年以内)でその減額した債務を分割で返済すれば残りの債務額は免除される方法です。

・自己破産

裁判所に破産手続き開始及び免責許可の申立てをすることをいいます。免責されると、借金の返済義務がなくなります。

どの方法が適しているかは個々のケースによって違うため、弁護士などの専門家に相談し、自分に最も適した方法を選択することが大切です。

多重債務に陥らないために!

- ◆可処分所得(給与などの手取り額)を把握し、家計簿アプリなどを活用して収入の範囲内で生活する習慣を身に付けましょう。
- ◆収入が入った時点で先取り貯蓄(理想は手取りの2割)をし、失業などの不測の事態に備えましょう。
- ◆将来の収入の見通しを慎重に考え、確実な返済計画が立たないお金は借りないようにしましょう。
- ◆返済が困難になった場合は、一人で悩まずに早めに家族や友人、信頼できる専門機関に相談しましょう。返済のための借入れは絶対にやめましょう。
- ◆借入れの防止対策として、貸付自粛制度※を利用する方法もあります。

※貸付自粛制度: 自らに浪費の習癖があることなど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(金融機関に対して借入れを申し込んでも、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、申告された情報を信用情報機関に登録する制度。一般社団法人全国銀行協会および日本貸金業協会で手続きできます。



多重債務問題等の相談窓口

- ・消費者ホットライン
☎ 188 (局番なし)
- ・法テラス(日本司法支援センター)
☎ 0570-078-374 (サポートダイヤル)
- ・(公財)日本クレジットカウンセリング協会
☎ 0570-031-640 (多重債務ほっとライン)
- ・日本貸金業協会 貸金業相談・紛争解決センター
☎ 0570-051-051