

借金が 返せなくなったとき

借金を減らす・分ける・なくすしくみ、取立てのルール、期限、相談先を示します

破産の申立て（地方裁判所）

92,059

件（法人を含む）

個人再生の申立て

11,415

件（小規模個人再生と給与所得者等再生の合計）

図1 令和7年に裁判所が受け付けた件数。出典：最高裁判所「令和7年 司法統計年報 1民事・行政編」第1-2表

いちばん先に

- ① 新しい借金で返すのを止める
- ② 登録のない業者・「給与ファクタリング」・SNSの個人間融資から借りない
- ③ 返せないと思ったら、支払の期日の前に相談する

この冊子は法律の一般的な解説であり、あなたの事件についての判断ではありません。| 編集・発行：あなたの委員会 2026年9月

あなたの状況は、どれ？

ひとことで

借金は、法律の手続で「減らす」「分ける」「なくす」ことができます。どれを選ぶかは、借金の額、収入、残したい財産で決まります。

こんなとき	大事なこと	ページ
返すために、別のところから借りている	借金が借金を呼ぶ前に、相談を	3
長い間、高い金利で払い続けてきた	上限を超えた利息は無効	4
登録のない業者・SNSの相手から借りた	ヤミ金融。警察と弁護士へ	4
収入はあるが、今の返し方では続かない	任意整理・特定調停・個人再生	5・6
収入に比べて借金が大きすぎる	自己破産と免責	5・6
取立ての電話や訪問がづらい	取立てには法律のルールがある	7
何年も前の借金の請求が来た	時効。ただし「援用」が必要	8
給料を差し押さえると言われた	差し押さえられない部分がある	8

4つの手続を、ひと目で

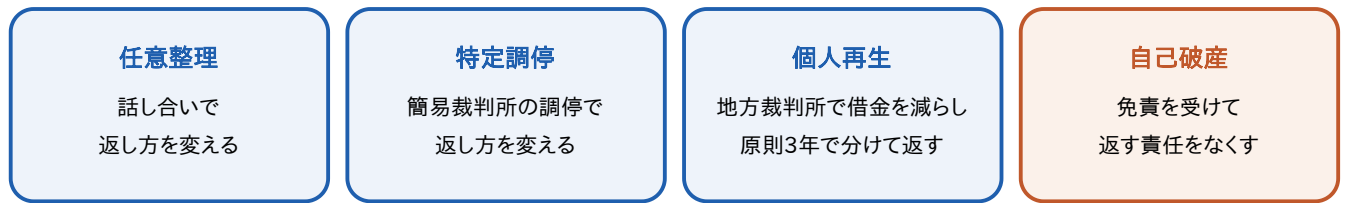


図2 借金を整理する4つの道(左ほど手続が軽く、右ほど効果が大きい)

返せないと思ったら、まずやること

ひとことで

借りて返すのを止め、借金の全体を書き出す。それを持って相談する。お金がなくても、法テラスの無料相談が使えます。

#	やること	中身
1	新しく借りない	返すための借入れ、クレジットカードの現金化、「給与ファクタリング」は、借金を大きくする
2	借金を書き出す	借りた先、借りた時期、残り、金利、毎月の返済額。契約書・カード・明細を集める
3	収入と支出を書き出す	手取りの収入、家賃、光熱費、食費。毎月いくらなら返せるか
4	残したいものを決める	家、車、仕事で使う資格など。手順の選び方が変わる
5	相談する	財務局の多重債務相談窓口、法テラス、弁護士・司法書士（10ページ）

法テラス（民事法律扶助）

経済的に余裕のない人は、無料で法律相談を受けられ、必要な場合は弁護士・司法書士の費用を立て替えてもらえます。収入と資産が基準以下の人が対象です。

なぜ、早く相談するのか

弁護士などが手続を始めて業者に通知すると、業者の取立てには法律の制限がかかります（7ページ）。借金の額が同じでも、早いほど選べる道が多く残ります。

金利の上限とヤミ金融

ひとことで

利息には法律の上限があります。上限を超えた部分は無効です。上限をはるかに超える業者は、ヤミ金融です。

利息の上限(利息制限法1条)

借りた額(元本)	上限(年)
10万円未満	20%
10万円以上100万円未満	18%
100万円以上	15%

- ・ 上限を超える部分の利息の契約は、**その超える部分が無効**(利息制限法1条)。
- ・ お金を貸すことを仕事にする者が年20%を超える利息の契約をすると、刑罰の対象(出資法5条2項)。年109.5%を超えると、さらに重い刑罰(5条3項)。
- ・ 長い間、高い金利で払い続けてきた人は、払いすぎた利息を元本に充てると借金が減ったり、払いすぎが見つかったりすることがある。取引の記録を業者に求め、弁護士・司法書士に計算してもらう。

ヤミ金融と、その入口

入口	金融庁・警察の説明
登録のない業者	登録の確認ができない業者からは、絶対に借りない
給与ファクタリング	給料を受け取る権利を買い取るという形でも、貸金業にあたる。年利に換算すると数百～千数百%になる例がある
SNSなどの個人間融資	個人でも、くり返し貸すなら貸金業の登録が必要

法定の金利以上の利息を払う必要はありません。脅されている、家族や職場に連絡されているときは、最寄りの警察署か警察相談専用電話 **#9110** へ。

4つの債務整理を比べる

ひとことで

収入があって返し方を変えれば払えるなら、任意整理・特定調停。借金を大きく減らす必要があれば、個人再生。返すことができないなら、自己破産。

手続	どこで	何が変わる	向いている人
任意整理	裁判所を使わない(業者と話し合う)	支払の額や方法を、業者と合意して変える	収入があり、返し方を変えれば返せる人
特定調停	簡易裁判所	調停で、業者との利害を調整し、返し方を決める	自分で手続を進めたい人
個人再生	地方裁判所	借金の一定割合を、原則3年で分けて返す。残りは払わなくてよくなる	継続した収入があり、担保のない借金が5,000万円以下の人。家を残したい人
自己破産	地方裁判所	財産を処分して分け、免責を受けると、残りを返す責任がなくなる	返すことができない人

どの手続でも、はじめにすること

- 借金の全体を示す(3ページで書き出したもの)。隠した借金があると、手続がうまくいかない。
- どの業者から、いつ、いくら借りたかを確かめるために、業者に取引の記録を求める。
- 家族が保証人になっている借金は、あなたの手続で減っても、保証人に請求がいくことがある。先に弁護士に伝える。

信用情報について

貸金業者は、国が指定した信用情報機関の情報を使って、返す力を調べるのが義務になっています。債務整理をすると、その情報に記録が残る、しばらくは新しい借入れが難しくなります。記録が残る期間は、機関と手続によって違うので、相談のときに確かめてください。

個人再生と自己破産

ひとことで

個人再生は、借金を減らして3年で返す。自己破産は、免責を受けて返す責任をなくす。どちらも地方裁判所の手続です。

個人再生:いくらまで減るか

担保のない借金の総額	返す額の最低ライン(小規模個人再生)
100万円未満	その全額
100万円以上500万円以下	100万円
500万円を超え1,500万円以下	総額の5分の1
1,500万円を超え3,000万円以下	300万円
3,000万円を超え5,000万円以下	総額の10分の1

民事再生法231条2項3号・4号から。ほかに、持っている財産の額などによって、返す額がこれより多くなることがあります。給与所得者等再生は、手取りの収入から決まる額(可処分所得の2年分)も満たす必要があります(241条2項7号)。住宅ローンを払い続けて家を残すための特別な定め(住宅資金特別条項)もあります。

自己破産:免責

- 借金を免れるには、**免責の許可**を受ける必要がある。個人が破産を申し立てれば、原則として免責の申立てもしたとみなされる。
- 浪費やギャンブルで財産を大きく減らしたり借金を大きくしたりしたことなどは、免責を許可しない理由になる(破産法252条1項4号)。
- それでも裁判所は、破産に至った経緯その他一切の事情を考えて、免責を許可することができる(**裁量免責**、252条2項)。隠さず、正直に説明することが大切。

取立てのルール

ひとことで

貸金業者の取立てには、法律のルールがあります。弁護士などに頼んで業者に通知すると、あなたに直接求めることも制限されます。

貸金業者がしてはいけないこと(貸金業法21条1項から)

号	内容
1	正当な理由がないのに、夜遅くや早朝(午後9時から午前8時まで。施行規則19条)に電話をかけ、または家を訪ねること
3	正当な理由がないのに、勤務先など、家以外の場所に電話をかけ、または訪ねること
5	借金のことなど、あなたの私生活に関することを、ほかの人に明らかにすること
9	弁護士・司法書士や裁判所から書面で通知があったあと、正当な理由がないのに、あなたに直接、電話や訪問で返済を求め、直接求めないよう言われてもくり返すこと

条文を短くまとめたものです。ほかにも、人を威迫したり、生活の平穏を害するような言動で困らせたりすることは禁じられています。

ルールに反する取立てを受けたら

- 日時、相手、言われたことを記録する。電話の着信履歴、留守番電話、手紙を残す。
- 日本貸金業協会の貸金業相談・紛争解決センター(0570-051-051、平日9時～17時)に相談できる。協会の紛争解決委員(弁護士)が中立の立場で仲介する手続もある。
- 脅しや暴力があれば、警察へ。

時効と差押え

ひとことで

長く請求されていない借金は、時効で消えることがあります。ただし自分で「援用」しないと効果はありません。給料の差押えにも、差し押さえられない部分があります。

時効（民法166条・145条）

いつから	期間
貸した側が、請求できると知った時から	5年
請求できるようになった時から	10年

- 時効は、**援用**（「時効なので払いません」と伝えること）をしないと、裁判所はそれに基づいて判断しない（145条）。内容証明郵便など、記録が残る方法で伝える。
- 借金を認めると（一部を払う、返済の猶予を頼む、など）、時効はそこからやり直しになる（152条）。古い借金の請求が来たら、払ったり連絡したりする前に相談を。
- 2020年3月31日までの契約には、改正前の規定（会社からの借金は5年など）が当てはまることがある。
- 裁判所から訴状や支払督促が届いたら、放っておかない。期限までに答えないと、相手の言い分どおりになるおそれがある。

給料の差押え（民事執行法152条）

毎回の給料

4分の3は、差し押さえてはならない	差押えの対象 4分の1
-------------------	-------------

給料が多い人は、守られる部分に政令で上限がある。養育費などの請求では、守られる部分は2分の1。

図3 給料のうち、差し押さえられない部分

残すもの・相談で伝えること

ひとことで

借金の一覧、収入と支出、取立ての記録。この3つがあれば、相談先はすぐに手続を選べます。

分類	残すもの
借金	契約書、カード、利用明細、請求書、督促状。借りた先ごとに、借りた時期・残り・金利・毎月の返済額を一覧に
収入と支出	給与明細、源泉徴収票、通帳のコピー、家賃や光熱費が分かるもの
財産	預金、車、家、生命保険（解約するとお金が戻るもの）、退職金の見込み
取立て	日時、相手、言われたこと。着信履歴、留守番電話、手紙
裁判所から	訴状、支払督促、差押えの書面。届いた日と封筒も

3分で伝える型

1. 借金の総額と、借りた先の数（「5社から、合わせて約300万円」）
2. 毎月の返済額と、手取りの収入
3. いちばん困っていること（取立て、裁判所の書面、家族に知られたくない、など）
4. 残したいもの（家、車、仕事）

なぜ記録が大事なのか

裁判所の手続では、借金の全体と財産を正直に示すことが前提です。示すのは、あなたの側です。
後処理は専門家に任せて、あなたは、あなたの生活を。

相談先とリンク



多重債務についての相談窓口
金融庁
<https://www.fsa.go.jp/soudan/>



民事法律扶助（無料相談・費用の立替え）
法テラス
<https://www.houterasu.or.jp/site/bengoshito-u-fujo/>



任意整理とは
法テラス
<https://www.houterasu.or.jp/site/faq/syakkin-niniseiri-001.html>



個人再生手続
裁判所
https://www.courts.go.jp/saiban/syurui/syurui_minzi/minzi_25_18/index.html



破産手続・免責
裁判所
https://www.courts.go.jp/saiban/syurui/syurui_minzi/minzi_25_16/index.html



貸金業相談・紛争解決センター
日本貸金業協会
<https://www.j-fsa.or.jp/personal/trouble/>



違法な金融業者に注意
金融庁
<https://www.fsa.go.jp/ordinary/chuui/>



「給与ファクタリング」に注意
金融庁
https://www.fsa.go.jp/ordinary/chuui/kinyu_chuui2.html

困りごとシリーズ 借金・債務整理（分野の冊子） 借金が返せなくなったとき | 編集・発行：あなたの委員会 | 2026年9月
統計の出典：最高裁判所「令和7年 司法統計年報 1 民事・行政編」第1-2表（破産は法人を含む件数）。条文・リンクは2026年9月26日に確認。

この冊子は法律の一般的な解説であり、あなたの事件についての判断ではありません。