

事例

CASE
1

妻と2人の子どもがいる30歳代の男性。
転職により収入が減って、生活費の補てんのため
の借金が膨らみ2社から200万円。

CASE
2

両親と同居の20歳代の女性。
コンサートやスマホゲームなどの趣味にハマって
3社から150万円の借金。

解決策は…

多重債務で支払いが困難になった場合の解決策
としては、「任意整理」、「特定調停」、「自己破産」、
「個人再生（個人版民事再生）」などがあります。

ご自身で申立てすることの可能なものもありますが、まずは
協会にご相談ください。

当協会では

家計を見直せば返済が可能で、その意欲がある方
については、**無料で任意整理を行っています。**

- 弁済計画の策定、業者との交渉など、すべて無料
です。
- 家計を見直し、返済後も安定した生活が立てられ
るよう支援しています。

その他

お話をお聞きして、むしろ「自己破産」などの裁判手続が必要
な方については、当協会から適切な機関を紹介いたします。

JCCO

公益財団法人
日本クレジットカウンセリング協会

借金の返済でお困りでは
ありませんか？

多重債務
ほっとライン

おこまりならまる まるさいむほっとライン
0570-031640

にお電話ください。



月曜日～金曜日（12月28日～1月4日と祝日等を除く）
午前 10:00～12:40 | 午後 2:00～4:40

秘密は厳守。ご相談は無料です。

- ◆ お電話でのご相談をお受けしています。（随時）
- ◆ 弁護士とアドバイザーとのカウンセリング（面接相談）は、予約
が必要です。ご予約の際、相談会場・日時をお知らせします。

JCCO は
各地に拠点を展開しています。

東京カウンセリングセンター

仙台相談室	* 福島相談室	前橋相談室
さいたま相談室	横浜相談室	* 新潟相談室
金沢相談室	* 長野相談室	* 静岡相談室
名古屋相談室	* 岐阜相談室	* 三重相談室
沖縄相談室		

大阪カウンセリングセンター

広島相談室	高松相談室	松山相談室
福岡相談室	熊本相談室	宮崎相談室

* を付した相談室については、当面の間、新規カウンセリングの受付を停止して
います。

詳しくは JCCO

検索



2025.9

借金の返済で お困りでは ありませんか？

多重債務
ほっと
ライン



消費者保護の 立場でお手伝い いたします

JCCO

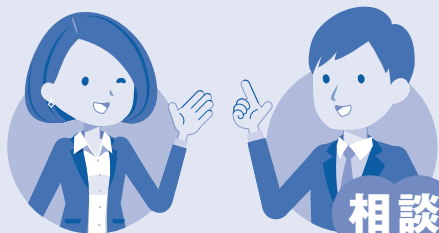
公益財団法人
日本クレジットカウンセリング協会

任意整理も可能です！家計管理の改善もお手伝いします。

多重債務ほっとラインへ お困りの方は ローンなどの返済で クレジットや



ひとりで悩まず
お電話
ください



相談無料

借金の解決方法がわからず困っている時には、まず「多重債務ほっとライン」にお電話ください。「多重債務ほっとライン」は公益財団法人日本クレジットカウンセリング協会(JCCO)が行う、安心の無料電話相談です。生活の立て直しを図るため、家計の見直しや債務整理のお手伝いをします。

JCCO 公益財団法人
日本クレジットカウンセリング協会



0570-031640

詳しくは

JCCO

検索

公益財団法人 日本クレジットカウンセリング協会 (JCCO)とは

日本クレジットカウンセリング協会は、クレジットや消費者ローンを利用し、複数の債権者に対して返済が困難になった方(多重債務者)や、その恐れのある方に対し、消費者保護の観点から無料で、公正・中立なカウンセリングを行って、債務の整理や、生活再建のお手伝いをするを主な事業としています。

すでに30年を超える歴史のある、内閣総理大臣(内閣府)の公益認定を受けた信頼できる法人ですので、安心してご相談ください。

専門性の高いカウンセラーが 相談に応じます。

カウンセリングは、弁護士と消費生活アドバイザーなどの専門的資格を持ったアドバイザーカウンセラーが共同で行います。

必要に応じて、家計収支に見合った弁済計画を策定し、債権者との交渉を引き受けます。

なお、相談者や相談内容などの個人情報については、その保護の徹底を図っています。

カウンセリングの対象となる方

クレジットや消費者ローンを利用し、多重債務者となった方、またその恐れのある方で、債務を返済して生活再建をする意欲のある方が対象となります(営業で返済が困難になった個人事業主や法人は対象とはなりません)。遠隔地の方や相談の内容によっては、他の適切な公的機関をご案内いたします。

カウンセリング(面接相談)の手順

「多重債務ほっとライン」
で電話相談

「多重債務ほっとライン」にお電話ください。ていねいに
ご相談に応じます。

多重債務
ほっとライン

カウンセリングの
受付

カウンセリングをご希望の方は、電話で日時を予約してください。予約後、必要書類をお送りします。必要事項をご記入の上、相談日にご持参ください。

カウンセリングの
開始

カウンセリングは、予約した相談日時にセンター・相談室で行います(*)。カウンセラーが、お話をお聞きして最もふさわしい解決方法を助言します。家計を見直し返済可能な場合には、**無料で任意整理を行います。**家計に余裕が生まれ、**生活の安定にもつながります。**

* 当協会への交通費・通信費はご自身の負担となります。

債権者への通知と
返済内容の開示要求

協会がすべての債権者に対し、取り立て行為の中止と弁済計画の策定に必要な資料の提供を求めます。

弁済計画策定

弁済計画の策定・債権者への提案・交渉を行い、債務弁済契約を締結します。

弁 済

計画に従って、債権者に直接弁済していただきます。計画どおりの弁済が困難となった場合、再カウンセリングを行います。

完 済

カウンセリングの終了