アンケート調査結果

債務整理を行った経験がある人対象

2025年11月（最新版）

調査期間	2022年1月～2025年10月 + 2025年9月調査分を合算
注意点	Q2/Q8は複数回答（MA）。 Q13は任意整理・個人再生のみ（n=425）。 Q14は任意整理・完済のみ（n=94）。
出典・参考文献	官公庁・司法統計・信用情報機関・大規模民間調査の公表値 法令・制度は一次資料で確認。
調査目的	債務整理を実際に経験した人々の状況・判断・心理変化を定量的に把握し、借金問題に悩む方が正確な情報を得られるようにすることを目的とする。
調査手法	スクリーニング条件（実際に債務整理を経験／弁護士・司法書士への相談実施）
回答形式	設問15問（単一選択・複数選択・自由記述）

属性項目	割合
性別（男性／女性）	男性56％／女性44％
年代	20代：14％／30代：31％／40代：34％／50代以上：21％
居住地域	関東32％／関西26％／東海15％／その他27％
職業	会社員48％／自営業12％／パート・アルバイト28％／その他12％

調査設計上の留意点

個人情報はすべて統計化し、個人が特定される内容は含まれていません。

複数回答設問では、回答総数が母数を超える場合があります。

※小数点以下の丸めにより合計が100%にならない場合があります

Q1

債務整理を考え始めた時の、借金の総額はいくらでしたか？

50万円未満 / 50万～100万 / 101万～300万 / 301万～500万 / 501万以上

選択肢	人数	構成比
50万円未満	43	8.5%
50万～100万	52	10.3%
101万～300万	139	27.9%
301万～500万	94	18.9%
501万以上	172	34.5%

Q2

借金の主な原因は何でしたか？（複数回答可）

生活苦・低所得 / クレジットカードの使い過ぎ /

ギャンブル / 投資 / 医療費 / 家族・知人の肩代わり / その他

選択肢	人数	構成比
生活苦・低所得（収入減・家計不足含む）	247	49.4%
クレジットカードの使い過ぎ（ショッピング等）	183	36.7%
ギャンブル	61	12.1%
投資（FX/暗号資産/株など）	39	7.8%
医療費	55	11.1%
家族・知人の肩代わり	41	8.2%
その他（住宅ローン返済・事業資金補填 等）	88	17.5%

Q3

弁護士・司法書士に相談する最後の一押しは何ですか？

返済が1日でも遅れた / 督促の電話や郵便 /

精神的に限界 / 家族にバレた / 給料が差し押さえられそうになった

選択肢	人数	構成比
返済が1日でも遅れた	167	33.4%
督促の電話や郵便が来た	137	27.4%
精神的に限界だった	137	27.4%
家族にバレた	35	7.0%
給料が差し押さえられそうになった	24	4.8%

Q4

どの債務整理の手続きを行いましたか？

任意整理 / 個人再生 / 自己破産 / 特定調停

選択肢	人数	構成比
任意整理	330	66.0%
個人再生	98	19.6%
自己破産	62	12.4%
特定調停	10	2.1%

Q5

弁護士に依頼後、督促の電話・郵便が止まるまで何日かかりましたか？

即日〜3日 / 1週間程度 / 2週間程度 / それ以上

選択肢	人数	構成比
即日〜3日	197	39.3%
1週間程度	179	35.9%
2週間程度	98	19.5%
それ以上	26	5.3%

Q6

手続き中、精神的に最も『楽になった』と感じた瞬間はいつですか？

弁護士に『大丈夫』と言われた時 / 督促が止まった時
/ 債権者との和解が成立した時 / すべての手続きが完了した時

選択肢	人数	構成比
督促が止まった時	197	39.4%
弁護士に『大丈夫』と言われた時	118	23.6%
債権者との和解が成立した時	102	20.4%
すべての手続が完了した時	83	16.6%

Q7

弁護士・司法書士とのやり取りで、最も大変だったことは何ですか？

自分の状況説明 / 必要書類集め / 事務所に行く時間の確保 /
専門用語が難しかった / 特にない

選択肢	人数	構成比
必要書類を集めること	185	37.0%
事務所に行く時間を確保すること	116	23.2%
専門用語が難しかった	69	13.8%
自分の状況を説明すること	79	15.8%
特にない	51	10.2%

Q8

相談する事務所を選ぶ際、最も重視した点は何ですか？(複数回答可)

費用の安さ / 無料相談の有無 / 事務所の立地 /
担当者の人柄・話しやすさ / 実績の多さ / 夜間・土日対応

選択肢	人数	構成比
無料相談の有無	205	40.9%
費用の安さ	200	40.1%
実績の多さ	160	31.9%
担当者の人柄・話しやすさ	166	33.2%
夜間・土日対応	123	24.6%
事務所の立地（近所）	101	20.2%

Q9

（Q8で選んだ項目について）実際に依頼してみて、その選択基準は正しかったと思いますか？

選択肢	人数	構成比
はい	391	78.2%
いいえ	109	21.8%

Q10

（Q9＝いいえ）今もう一度選ぶとしたら、何を最も重視しますか？
自由記述（例：人柄・実績・対応時間帯…）

選択肢	人数	構成比
担当者の人柄・話しやすさ	48	44.6%
実績の多さ	26	23.8%
夜間・土日対応	20	18.3%
事務所の立地	8	7.5%
無料相談の有無	7	5.9%

Q11

債務整理をしたことを、後悔していますか？

後悔していない / どちらとも言えない / 後悔している

選択肢	人数	構成比
後悔していない（やってよかった）	419	83.7%
どちらとも言えない	51	10.2%
後悔している	30	6.0%

Q12

手続き完了後、生活状況は改善しましたか？（複数回答、n=20）

大きく改善 / 少し改善 / 変わらない / 悪化

選択肢	人数	構成比
大きく改善した	194	38.7%
少し改善した	215	42.9%
変わらない	71	14.4%
悪化した	20	3.9%

※生活が悪化したと答えた方の理由

・収入減・失業／シフト減

・物価高・生活費の上昇

・返済計画が厳しい／再滞納が発生

・信用情報の影響（賃貸・携帯・クレジットの不便）※

・家族・職場との関係悪化／相談で摩擦

・医療費・臨時出費が発生

・財産処分・差押え等の影響（自己破産等）

・手続費用の負担が想定より重かった

・想定との差（情報不足・誤解）

・メンタル不調が続いた／不眠・抑うつ

・その他

※影響の有無は個別に異なる

Q13

（任意整理・個人再生の方）和解後の返済を、問題なく継続できていますか？

問題なく継続中 / 完済した / 再度滞納してしまった

選択肢	人数	構成比
問題なく継続中	248	58.4%
完済した	91	21.4%
再度滞納してしまった	86	20.2%

Q14

（任意整理・完済した方）完済後、何年くらいで新しいクレジットカードを作れましたか？

1年未満 / 1〜3年 / 3〜5年 / 5年以上 / まだ作っていない

選択肢	人数	構成比
1年未満	1	1.0%
1〜3年	4	4.2%
3〜5年	14	14.7%
5年以上	51	54.5%
まだ作っていない	24	25.5%

Q15
過去の自分に一言アドバイスをするとしたら？
自由記述

自由記述のため個別回答は非掲載とし、代表的なテーマ別に要約して掲載

先延ばしせず専門家へ
受任通知で督促が止まり気持ちが楽になった、という趣旨の声が多い

費用の心配は相談で解ける
分割・法テラスの活用で現実的に支払えた、という趣旨

家計管理の立て直し
固定費見直し、キャッシュレス・後払いの使い方に注意、という趣旨

家族・仕事への影響
連絡窓口の一本化や対象選択でコントロールできた、という趣旨