

# 債務整理相談ナビ白書2026： 1,024人の経験者が導き出した 「失敗しない相談先の選び方」

迷いを確信に変える、  
3段階の意思決定ガイド



# 相談先選びは、「どこも同じ」に見えて迷いやすい。



債務整理は外側から質が見えにくい分野です。多くの人が不安を抱えています。しかし、1,024人の経験者のデータは、正しい「選び方の基準」が存在することを示しています。

# 「安さ」や「場所」で選ぶと失敗する？経験者が語る真実

## 相談前に重視したこと

無料相談の有無 45.1%

料金の安さ 44.5%

事務所の場所 23.2%

## 実際に重要だったこと

解決能力・経験値 35.8%

トータル費用 32.0%

人柄・相性 13.4%

多くの人が「入り口（無料・近さ）」を気にしますが、  
満足度は「出口の質（解決力・納得感）」で決まります。

# 満足と不満の分かれ道は「連絡」にある

## 不満の要因

連絡対応 43.9%

債権者への対応スピード 39.8%

## 満足の要因

自分への連絡が丁寧で迅速 35.6%

不満の多くは、契約後の「運用（連絡が来ない・遅い）」から生まれます。  
これを防ぐには、能力や費用だけでなく「連絡ルール」の確認が不可欠です。

# 迷わずに選ぶための「3段階モデル」



多数の候補から、この順序で  
フィルタリングすることで、  
後悔のない1社にたどり着けます。

## Step 1: 一次選別「解決能力」

まずは「安さ」ではなく「直せるか」で絞る

価格比較に入る前に、  
必ず「解決できる証拠」を確認してください。

### 解決能力を見極める チェックポイント

- 実績の開示  
件数や得意領域が具体的に示されているか
- 見通しの具体性  
あなたの状況に対する期間や流れの説明があるか
- リスクの説明  
できないことや例外を隠さず話してくれるか

## Step 2: 二次比較「トータル費用」

「目先の安さ」ではなく「総額の透明性」で比較する

重要なのは最安値であることより、  
「後から増えない（将来が読める）」ことです。

### 費用の透明性 チェックポイント

- 総額の見積もり**  
追加費用が発生する条件は明記されているか
- 分割払いのルール**  
支払い回数や途中解約時の規定は明確か
- 費用が増えるパターン**  
想定外の出費について事前の説明があるか

## Step 3: 最終決定「連絡ルール」

ストレスの9割を防ぐ「連絡ルール」の合意

「いつ連絡が来るか」が決まっているだけで、  
手続き中の不安は激減します。

### コミュニケーション品質の チェックポイント

- 初回返信の目安**  
問い合わせから何時間（何日）  
以内に連絡が来るか
- 進捗報告の頻度**  
週1回、または節目ごとに  
報告があるか
- 連絡手段の適合**  
LINE・メール・電話など、  
希望する方法で連絡できるか

# あなたの状況によって「最優先」は変わる



## 急ぎ

督促を今すぐ止めたい

### 最優先：初動の速さと連絡ルール

返信スピード、督促停止までの具体的フロー



## 費用不安

支払いが続けられるか心配

### 最優先：総額固定と分割条件

追加費用のなし、無理のない分割計画



## 内緒

家族や職場にバレたくない

### 最優先：連絡手段と郵便物配慮

局留め対応、時間指定、個人名での連絡

# そのまま使える「質問テンプレ」

初回相談でこの9つを聞くだけで、リスクを回避できます。

## 🤝 Group A: 能力 (Capability)

- 1. 私のようなケースでの経験はどれ位ありますか？
- 2. 私の状況での今後の見通しは？
- 3. 想定されるリスクや例外はありますか？

## 💰 Group B: 費用 (Cost)

- 4. これは総額ですか？追加費用の条件は？
- 5. 分割払いは可能ですか？遅れた場合は？
- 6. 方針変更時の費用はどうなりますか？

## 📞 Group C: 連絡 (Contact)

- 7. 連絡手段 (LINE/メール) は選べますか？
- 8. 進捗報告はどのくらいの頻度でいただけますか？
- 9. 担当者は固定ですか？不在時はどうなりますか？

# 契約前の最終チェックリスト

- 実績（件数・領域）の開示があった
- 私の状況での見通しが具体的だった
- リスクやできないことの説明があった
- 見積もりは総額で、追加条件も理解できた
- 分割払いの計画に無理がない
- 初回返信や進捗報告のルールが決まった
- 希望する連絡手段（LINE等）で合意できた

債務整理は「情報戦」。正しい基準を持てば、必ず良い専門家に出会える。

まずは専門家に相談し、この基準で比較してください