

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。多くの方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