

そのリボ、いつ終わるか答えられますか

リボ払い 抜け出しチェックシート

毎月1万円。ちゃんと払っている。それでも借金が減らない人がいます。



1 使い方

① カード会社のアプリか明細を開く → ② STEP1～3を上から順に埋める（2～3ページ目） → ③ STEP4の電話を、今日かける（4ページ目）

2 毎月2万円払っても…



20,000円 毎月払っている額

→

6,250円 手数料（消える）

13,750円 実際に減る借金



3 元金が止まる線

年15.0%：毎月1万円払っても、残高80万円で元金が1円も減らない

年18.0%：約67万円（率が上がると、線は13万円手前に来る）

所要5分。電卓を1つ用意してください。残高50万円・実質年率15.0%の場合。 $500,000 \times 15\% \div 12 = 6,250$ 円が、1か月分の手数料です。2026年10月時点。概算です。ご自身のケースは専門家にご確認ください。

STEP1・2 あなたの数字を書き出そう

カード会社のアプリか、Web明細で確認できます。カードが複数ある方は、1枚ずつ



STEP1 今の数字を、3つ書き出す

- ① お支払残高（リボ残高） 円
- ② 毎月のお支払額 円
- ③ 実質年率（手数料率） %
- ④ カードの枚数（リボ残高があるもの） 枚

注意：「リボ」と書かれていないことがあります。「スマート払い」「〇〇コース」「ずっと〇〇払い」など、会社ごとに名前が違います。金額の隣が「利息」ではなく「手数料」になっていたら、リボの可能性が高いです。迷ったら、カード会社に「これはリボ払いですか」と聞いてください。



STEP2 1か月分の手数料を、計算する

- ⑤ 1か月分の手数料 = ① 残高 × ③ 年率 ÷ 12
 円
- ⑥ 実際に借金が減る額 = ② 支払額 - ⑤ 手数料
 円
- ⑦ 手数料が支払額に占める割合 = ⑤ ÷ ② × 100
 %

ポイント：手数料が支払額の3割を超えていたら、今の支払額では長くかかりすぎています。STEP3で、あなたの限界ラインを確認してください。

STEP3 「元金が止まる線」を確認しよう

この資料でいちばん大事なページです

- ⑧ あなたの「止まる線」 = ② 支払額 ÷ (③ 年率 ÷ 12) 円 
- ⑨ 今の残高 (① を転記) 円
- ⑩ 線までの余白 = ⑧ - ⑨ 円 ※マイナスなら、すでに超えています

記入例 | 残高50万円・毎月1万円・実質年率15.0%の方



- ⑤ 1か月分の手数料 $500,000 \times 15\% \div 12 = 6,250$ 円
- ⑥ 実際に借金が減る額 $10,000 - 6,250 = 3,750$ 円
- ⑦ 手数料の割合 $6,250 \div 10,000 = 62.5\%$
- ⑧ 止まる線 $10,000 \div (15\% \div 12) = 800,000$ 円
- ⑨ 今の残高 500,000円
- ⑩ 線までの余白 $800,000 - 500,000 = 300,000$ 円
- あと30万円使うと、毎月1万円払っても元金は1円も減らなくなります

元金が1円も減らなくなる残高



毎月の支払額	年15.0%	年18.0%
5,000円	40万円	約33万円
10,000円	80万円	約67万円
15,000円	120万円	100万円
20,000円	160万円	約133万円
25,000円	200万円	約167万円
30,000円	240万円	200万円

実質年率15.0%/18.0%、元利定額方式での概算。この金額を超えると、毎月の支払額より手数料のほうが大きくなり、残高は増えていきます。2026年10月時点。概算です。ご自身のケースは専門家にご確認ください。

STEP4 終わる日を、今日決める

手数料は、手続きをしたその日から止まります。電話でも、アプリでもできます



カード会社に電話

1「リボ払いの設定を解除して、一括払いに戻してください」

2「今の残高と、実質年率を教えてください」

3「繰上返済をしたいので、方法を教えてください」

4「解除したら、来月の請求はいくらになりますか」



やったことに□

☐ カード会社に電話（またはアプリで手続き）した
日付： _____ 月 _____ 日

☐ 「自動リボ」の設定を解除した（新しい買い物が残高に足されなくなる）

☐ 毎月の支払額を、無理なく続く金額まで上げた 新
しい支払額： _____ 円



すでに線を超えている方へ

あなたが悪いわけではありません。リボは「毎月一定」という商品なので、残高が増えても支払額が変わらず、気づけない作りになっています。今日やることは、STEP4の電話1本だけです。

苦しいとき、やってはいけない3つ



- × 新しいカードを、もう1枚作る：1枚目が使えないだけで、返済能力が戻ったわけではありません。増えるのは枠ではなく、手数料です。
- × 消費者金融やキャッシングで、リボの支払いに充てる：借りたお金で借金を返しても、総額は1円も減りません。
- × 貯金を全部使って、一括返済する：返すこと自体は正解です。ただし生活費の3か月分は残してください。



代わりに、これをやってください

- ① 毎月の支払額を、無理なく続く金額まで上げる
- ② それでも回らないときは、身内に相談する。身内なら、手数料はゼロです。
- ③ 身内も難しいときは、法テラスや弁護士・司法書士へ。初回無料の相談窓口があります。債務整理は逃げではなく、生活を立て直すための法的な手段です。



支払額を1万円上げると、どれだけ変わるか

実質年率15.0%・元利定額方式・これ以上カードを使わなかった場合の概算です。

残高	毎月1万円	毎月2万円	毎月3万円
30万円	3年2か月 手数料 約7万8千円	1年5か月 手数料 約3万4千円	11か月 手数料 約2万3千円
50万円	6年7か月 手数料 約29万円	2年7か月 手数料 約10万3千円	1年7か月 手数料 約6万4千円
80万円	終わりません（元金が減らない）	4年8か月 手数料 約31万6千円	2年9か月 手数料 約17万9千円
100万円	終わりません（残高が増える）	6年7か月 手数料 約57万9千円	3年8か月 手数料 約30万2千円

例：残高50万円なら、毎月1万円を2万円に上げるだけで4年短縮・手数料は約18万6千円の節約になります。2026年10月時点。概算です。ご自身のケースは専門家にご確認ください。

3か月後、もう一度この紙を開いてください

リボから抜けられたかどうかは、残高が減っているかどうかだけで決まります

今日（ 月 日）の残高 円



1か月後（ 月 日）の残高 円

3か月後（ 月 日）の残高 円

3か月で減った額 円

ポイント：3か月で残高が減っていなければ、支払額が足りていないか、まだ新しい買い物が足されています。もう一度STEP3とSTEP4に戻ってください。

覚えておいてほしい4つ



- ☐ リボは違法でも詐欺でもありません。だから、誰も止めてくれません
- ☐ 「ポイント2倍」「今なら還元」の案内は、リボの入口であることが多い
- ☐ 問題は仕組みではなく、手数料率が年15～18%と高いこと（消費者金融とほぼ同じ水準です）
- ☐ 手数料は、手続きをしたその日から止まります。気づいた今日が、いちばん安い日です

ひとつこと

借金の重さは、金額じゃなくて、終わる日で決まる。

ひとりで抱えないための相談先

法テラス（日本司法支援センター）：収入等の条件を満たせば、弁護士・司法書士による無料法律相談

日本クレジットカウンセリング協会「多重債務ほっとライン」：カウンセリング費用は無料

消費者ホットライン 188（いやや）：お住まいの地域の消費生活センターにつながります

掲載の数値は、実質年率15.0%および18.0%、元利定額方式を前提とした概算のモデルケースです。実際のカード会社の手数料は日割で計算されるため、実額とは差が出ます。手数料率、支払方式、繰上返済や設定解除の手続き方法は、カード会社・商品・契約時期によって異なります。出典：一般社団法人日本クレジット協会「リボ払いの特徴と利用上の注意」／同「クレジット関連統計」／東京商工リサーチ「個人破産、13年ぶり高水準」（2025年 8万3,100件・速報値）／日本司法支援センター 法テラス。特定の金融商品の勧誘や推奨を目的とするものではありません。無断転載・再配布はご遠慮ください。2026年10月時点。概算です。ご自身のケースは専門家にご確認ください。