

元銀行員こう | 公式LINE限定特典

REVOLVING PAYMENT ESCAPE SHEET

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。
紙とペンで5分。あなたのリボが終わる日を、今日、自分で決めてください。

全5ステップ+記入式／保存版

◆ この資料でできること

- 毎月払っているお金のうち、いくらが手数料かを自分で計算できる
- 「元金が1円も減らなくなる残高」＝あなたの限界ラインが分かる
- カード会社への電話で、そのまま読むだけの一言が手に入る
- 苦しいときにやってはいけない3つと、代わりにやることが分かる

リボ払い 抜け出しチェックシート

リボ払いは、毎月の支払額が一定です。だから、いくら残っているかを知らなくても生活が回ってしまう。ここがいちばん危ないところです。まずは、あなたの数字を書き出すところから始めます。

使い方：①カード会社のアプリか明細を開く → ②STEP1～3を上から順に埋める → ③STEP4の電話を、今日かける。所要5分。電卓を1つ用意してください。

STEP 1 今の数字を、3つ書き出す

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枚ずつ書いてください。

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。

STEP 2 1か月分の手数料を、計算する

毎月払っているお金の、いくらが手数料に消えているか。ここを見ないまま払い続けている方がほとんどです。

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	%

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

※残高50万円・実質年率15.0%の場合。500,000 × 15% ÷ 12 = 6,250円が、1か月分の手数料です。

◆**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。

STEP 3

「元金が止まる線」を確認する

残高がある金額を超えると、毎月きちんと払っても、借金が1円も減らなくなります。この資料でいちばん大事なページです。

80万円

年15.0%の場合
毎月1万円払っても
元金が1円も減らない残高

約67万円

年18.0%の場合
率が上がると
線は13万円手前に来る

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 ※マイナスなら、すでに超えています	円

■ 元金が1円も減らなくなる残高（早見表）

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。

◆ 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 × 15% ÷ 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 ÷ 10,000	62.5%
⑧ 止まる線 10,000 ÷ (15% ÷ 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

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。

STEP 4 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。以下をそのまま読んでください。

① まず、これを言う

「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 数字を確認する

「今の残高と、実質年率を教えてください」

③ 減らす手続きを聞く

「繰上返済をしたいので、方法を教えてください」

☐ 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

STEP 5 苦しいとき、やってはいけない3つ

窓口で何度も見てきた、状況を必ず悪くする3つです。1つでも当てはまったら、その手前で止まってください。

① 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。2枚目が埋まれば3枚目。増えるのは枠ではなく、手数料です。

② 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。増えた分だけ、必ず高くなります。

③ 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。ただし貯金がゼロの状態です。車が壊れたり、歯の治療が必要になれば、またカードを使うことになります。**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（次のページの表で、短縮できる月数と手数料が分かります）

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。

参考 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。

最後に 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。日付と残高を、ここに記録してください。

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。

まとめ 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

借金の重さは、金額じゃなくて、終わる日で決まる。

30万円は、大きな額ではありません。終わる日が決まっていないから、3年2か月になるんです。

— 元銀行員こう

Q&A 電話の前に、よくある不安2つ

Q. 解除したら、来月いきなり全額請求されませんか？

解除後の扱いは、カード会社によって異なります。だからこそ電話のときに、「**解除したら、来月の請求はいくらになりますか**」と、その場で必ず確認してください。金額を聞いてから決めても遅くありません。

Q. 一括で返せるお金がありません。それでも意味はありますか？

あります。一括で返せなくても、**毎月の支払額を上げるだけ**で終わる日は大きく手前に来ます。残高50万円なら、月1万円を2万円にするだけで4年短縮、手数料は約18万6千円の節約です（5ページの表）。

◆ 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が受けられます
- ▶ **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。公益財団法人が運営しています
- ▶ **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

※受付時間・電話番号・利用条件は変わることがあります。各機関の公式サイトで最新の情報をご確認ください。

▶ あなたのリボ、いつ終わるか。数字で見直しませんか？

「これ、リボなのか分からない」「支払額をいくらに上げればいいのか決められない」——そんなときは、公式LINEや動画のコメントでお寄せください。今後の動画で、実際に計算しながらお答えしていきます。このシートの背景は、動画「リボ払い」の回で全部計算しながら解説しています。残クレ・住宅ローン・年金など、「月々の安さ」に隠れた罠はチャンネルでシリーズ解説中。

YouTube：元銀行員こう で検索／公式LINEでは今後も限定レポートを配布します。

【免責事項】

- ・本資料は情報提供を目的としたもので、特定の金融商品の勧誘や、利用・解約の推奨を目的とするものではありません。
- ・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（元利定額・元金定額・残高スライド等）、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。
- ・「元金が1円も減らなくなる残高」は、毎月の支払額と実質年率から算出した目安です。支払額や率が変われば金額も変わります。
- ・お手続きにあたっては、必ずご利用のカード会社の最新の会員規約・公式サイトをご確認ください。返済にお困りの場合は、法テラス・弁護士・司法書士等の専門家にご相談ください。
- ・本資料の情報に基づいて被ったいかなる損害についても、当方は責任を負いかねます。
- ・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
- ・数値はいずれも2026年8月時点の情報にもとづきます。