



4月号目次

1. 法律コラム「任意整理の意外な落とし穴」
2. よつばニュース
「スプリングクラークを開催しました」
3. 弁護士の謎
「弁護士同士の仲ってぶっちゃけどうなの？」
4. お勧めの書籍紹介
5. ワインが苦手な人のためのワインの選び方

⚖️ 気になる法律を分かりやすく解説! ⚖️

任意整理の意外な落とし穴

借金問題の解決方法には、任意整理・個人再生・自己破産があります。

任意整理とは、それぞれの借入先と交渉して、今ある借金を3~5年程度の分割払いなどにする方法です。裁判所を通さず交渉だけで終わる手続きのため、借金解決方法としては比較的負担の少ない手続きです。

しかし、注意点を把握しておかないと、その後の生活に重大な支障をきたすおそれがあります。今回は、任意整理で気をつけるべきポイントを解説します。

■ 「5年分割」は当たり前ではない

巷では「任意整理では5年間（60回払い）にできる」といったことを耳にするかもしれません。

しかし、60回払いが確約されているわけではありません。

任意整理は、各借入先との交渉と合意が必要です。そのため、5年間の60回払いで提案しても、拒否されてしまえば合意できません。



千葉事務所
弁護士 杉山 賢伸



そのため、現実的には、**5年（60回）未満であっても支払えるかを検討することで、任意整理を成功させる確率をより高めることができます。**

■任意整理で携帯が止まる？！

弁護士が代理して受任通知を送付後、和解が成立するまでの間は、一時的に返済が不要です。

しかし、たとえばクレジットカードで携帯電話の月々の利用料金を支払っていた場合を想定します。任意整理の対象にそのクレジットカードを含めると、クレジットカードは使えなくなり、携帯の月々の利用料金の支払いも止まります。そうすると、携帯が止まってしまう可能性があります。

クレジットカードで携帯の月々の利用料金の支払いをしていた場合は、コンビニ払いや口座引き落としなど支払方法の変更を検討しましょう。

■銀行口座が使えない？！

銀行から借り入れをしていると、銀行口座が一時的に使えなくなるおそれがあります。

これは、借り入れがある銀行に受任通知を送付すると、銀行が預金と借金を相殺するために口座を凍結し、利用できなくする可能性が非常に高いからです。

今まで使っていた銀行口座が使えないと、返済だけでなく、生活自体に大きな支障が生じます。

任意整理を始める前に、給料の入金や、公共料金の支払口座などの変更を検討しましょう。

■ブラックリストへの掲載期間は？

債務整理をすると、いわゆるブラックリスト（信用情報機関）に掲載されます。

自己破産の場合、手続き完了から5～7年程度は記録が残る可能性が高いです。

任意整理の場合、完済から5年程度は記録が残るのが一般的です。返済期間が5年であれば、手続き開始から数えると最長10年程度、ローンやカードの審査に影響が出る可能性が高いです。

このように、任意整理も自己破産や個人再生と同様に、信用情報への影響は大きいです。

■任意整理・個人再生・自己破産の選択は弁護士へ

今回は、任意整理の意外な落とし穴を解説しました。

任意整理は簡単な手続きと思われがちですが、あくまで交渉であるという不安定さや生活インフラに関わるリスクもあります。また、長期間の返済を続けなければならないという負担もあります。

「自分はどのような方法で借金の問題を解決すべきなのだろうか？」とお悩みの方はぜひ一度当事務所の無料法律相談をご活用ください。

専門的な視点から、ご自身の生活への影響を考慮したうえで、最適な解決策をご提示いたします。

(文責 弁護士 杉山賢伸)

よつばニュース

スプリングクラークを開催しました

昨年 2025 年 10 月号のニュースレターで「サマークラーク」についてご紹介しましたが、2026 年 2 月・3 月に「スプリングクラーク」を開催しました。一般企業でいうところの「インターンシップ」ということで、弁護士などを目指し勉強している学生のみなさんが参加してくださいました。今回も今まで同様、①事務所見学・キャリアプラン説明、②ランチミーティング・座談会、③ワークショップを行いました。

右上段の写真は大澤が事務所の沿革やキャリア形成等をお話ししているところです。キャリア形成の話は、アンケートでもご好評いただいています。今後長く働いていくビジョンを持ってもらえるよう、現場のリアルな声を通じ、10 年後、20 年後の自分をポジティブに想像できるような時間を提供していきたいと考えています。



右下段の写真は今村がワークショップの説明をしているところです。ワークショップもアンケートでもご好評いただいています。「今までの勉強が実務に活きる実感が湧いた」「実務のイメージが掴めた」等のお声が多く、大変嬉しく思います。



最後は座談会の様子です。司会の村岡も合わせ、各回 4 名の弁護士が学生のみなさんからの質問に回答しています。学生のみなさんからいただく質問は「よつばを選んだ決め手は?」「労働時間どれくらいですか?」などがよく聞かれます 😊



当事務所ではこれからも弁護士の採用に力を入れていきます。お一人おひとりのお悩みにじっくりと耳を傾けられる体制をつくり、より手厚く、温かみのあるリーガルサービスをお届けします。



謎その4

弁護士同士の仲ってぶっちゃけどうなの？

ドラマ等のフィクションでは、いがみあったり、対立している構図が多い気がする弁護士たち。実際のところはどのようなのでしょうか？所内外の弁護士同士の仲の謎に迫ります！
※あくまで当事務所の弁護士の所感です

1. 事務所内の弁護士の仲

よつばの弁護士はとても仲がいいです。事務所の説明会でもしばしばお話させていただくのですが、よつばの一番の良さは所内の風通しの良さにあると思っています。弁護士同士でランチに行ったり案件の相談をしたり、プライベートな話をしたりする機会が多いことが理由かもしれません。よつばは比較的年齢に近い弁護士が多く、共通の趣味や話題が多いことも理由の一つだと思います。

その他にも、頻度は高くありませんが弁護士同士で懇親会をしたりゴルフに行ったりすることもあってコミュニケーションを取る機会が比較的多いことが良いのかもしれませんが。

弁護士業界は業務が忙しくてストレスが溜まることも多いです。それが原因かはわかりませんが、事務所内で先輩弁護士から後輩弁護士に対して強く当たってしまうという噂を聞いたりもします。それが理由で事務所をやめた弁護士の話を聞いたりすると、よつばの良さを改めて痛感します。

2. 事務所外の弁護士の仲

(1) 弁護士会の弁護士との仲

他の事務所の弁護士との仲の良さは人によりけり、というイメージです。というのも、普段仕事をする上で他の事務所の弁護士との接点はそれほど多くはありません。裁判の相手方代理人になることはありますが、それで仲良くなるということは基本的にはありません。

弁護士会には、弁護士会の運営を行う委員会がいくつかあります。それに所属していると、定期的に顔をあわせて懇親会をしたりすることがあるので仲が良くなることはあります。他の事務所の弁護士と仲が良くなるかどうかは、弁護士会の活動（会務活動といえます。）を行っているかどうかによって左右される、という印象です。

(2) 特別仲がいいのは修習同期

司法試験に合格すると弁護士として働くまでに1年程度修習という研修の期間が設けられています。修習は年ごとに「第〇期」という番号を振られるのですが、そこで同期になった弁護士とは年齢にかかわらず仲がいいことが多いです。

修習では、同じ期になった仲間と一緒に勉強をしたり懇親会をしたりと、同じ苦楽を共にすることで特別仲が良くなります。私は今でも修習の同期とは定期的に連絡を取ってご飯に行ったり、わからない案件の相談や案件の紹介をお互いにしたりします。

3. 事件の相手方代理人とは仲が悪くなるの？

事件で敵対する相手方の代理人弁護士に対する感情は、基本的には「無」です。その弁護士の性格が理由で嫌いになることはありますが、形式的に敵対しているからといってすぐに仲まで悪くなることはありません。

(文責：弁護士 加藤貴紀)



— 人生を元気で豊かにするお勧め書籍のご紹介 —



「千葉の教科書

(大人のための地元再発見シリーズ)」

河合 敦 (監修)

今月の「人生を豊かにするおすすめの本」のコーナーでは、JTB パブリッシングより発行されている『千葉の教科書 (大人のための地元再発見シリーズ)』をご紹介します。

私事ですが、日頃からリフレッシュを兼ねた散歩を趣味としております。歩き慣れた道や、少し足を延ばして訪れた街について、より深く知りたいと思い、手に取ったのがこの一冊です。

■観光ガイドとは異なる「教科書」の視点

本書は、一般的な観光ガイドブックとは全く異なる目線で書かれています。タイトルに「教科書」とある通り、理科、社会、国語、算数といった科目別の切り口で地域を解き明かしているのが特徴です。

たとえば、「理科」の視点では「チバニアン」などの地層に関することから、千葉の地が物理的にどのように形成されたのかというダイナミックな成り立ちを知ることができます。

また、「算数」の視点からは、各市町村の人口や年齢構成といった統計データが紹介されています。

千葉駅や船橋駅、津田沼駅、海浜幕張駅などの空撮写真も掲載されており、主要駅の利用者数などのデータと併せて読むことで、街の規模感や息遣いが伝わってきます。

■地域の歴史と駅名が繋がる面白さ

この本を読んで特に興味深く感じたのは、これまで訪れたことのある場所の歴史が、より深く理解できたことです。

本書には豊富な地図や古地図が満載で、「安房で源頼朝に何が起きたか」といった史実から、成田新幹線の痕跡といった近現代の歩みまで幅広く詰まっています。また、徳川家康による利根川東遷事業が千葉県域に与えた影響など、興味深い歴史も読み取れます。

これらを読み解くうちに、「この電車の駅名には、このような歴史的背景があったのか」と、地域の歴史と駅名が自分の中で繋がり、深く納得いたしました。専門家による歴史コラムが掲載されている点も、理解を深める助けとなります。

■日常の風景を豊かにする一冊

当事務所は千葉県のお客様に多くお世話になっておりますが、他県にお住まいのお客様もいらっしゃいます。実は、この「大人のための地元再発見シリーズ」は、他の地域版も出版されております。ご自身の住む街や故郷の「大人の教科書」を探してみるのも楽しいのではないのでしょうか。

ただ漫然と歩いていた街も、地形の成り立ちや歴史的背景を知ることによって、全く違った豊かな景色に見えてきます。日常の風景に新たな発見をもたらしてくれる一冊ですので、ぜひ皆様もお手に取ってみてください。

(文責：弁護士 小川夏菜)

代表弁護士大澤一郎の
「ワインが苦手な人のための
ワインの選び方」



第106回 ▶ 鳥貴族のおすすめ

今回は、鳥貴族のおすすめメニューのご紹介です。



第1位 ふんわり山芋の鉄板焼

焼き鳥ではありませんが、ほぼ100%頼む一品です。口の中で柔らかく溶ける国産山芋と、こくを感じる鳥貴族オリジナル味付けだしのバランスがよいです。濃厚な山芋の味が楽しめます。お酒との相性もばっちりです。



第2位 もも貴族焼(たれ)

王道の焼き鳥です。もも肉とネギとの絶妙なハーモニーが楽しめます。



第3位 きも焼き(塩ごま油添え)

レバーです。濃厚なレバーに、ごま油の香りとコクがぴったりです。



お酒は「トリキホワイト」がおすすめです。トリキのワインは、「ワイン」に「濃縮還元ぶどう果汁」をブレンドしています。ぶどうの味わいが比較的しっかりしていますので、ワインを普段あまり飲まない方もぜひ一度チャレンジしてみてくださいはいかがでしょうか。



鳥貴族は、店内も清潔で雰囲気もよいので、どのようなシチュエーションにも合います。お酒を飲まない子供と一緒にいっても子供が喜ぶ居酒屋です。子連れ客も多いです。もし「行ったことがない」という方がいたとすれば、ぜひ一度行ってみてください！

(文責 弁護士 大澤一郎)

【お問合せ】よつば総合法律事務所 ☎0120-916-746(フリーダイヤル) ✉info@yotsubasougou.com 🌐https://yotsubalegal.com/

【柏事務所】〒277-0005 千葉県柏市柏1丁目5番10号 水戸屋巻番館ビル4階
 【千葉事務所】〒280-0015 千葉県千葉市中央区富士見1丁目14番地13号 千葉大柴ビル7階
 【船橋事務所】〒273-0005 千葉県船橋市本町7丁目11番5号 KDX船橋ビル8階
 【東京事務所】〒100-0005 東京都千代田区丸の内2丁目2番1号 岸本ビルディング6階
 【名古屋事務所】〒450-6411 愛知県名古屋市中村区名駅3丁目28番12号 大名古屋ビルディング11階
 【大阪事務所】〒530-0001 大阪府大阪市北区梅田1丁目13番1号 大阪梅田ツインタワーズ・サウス15階
 受付時間:午前9時~午後6時 ※土曜・日曜・祝日 応相談 発行責任者大澤一郎(千葉県弁護士会所属登録番号 29869)
 【広告】本ニュースレターは、日本弁護士連合会が定める「業務広告」に該当する可能性があるため、【広告】と表記しています。