

# 東京くらしねっと

今月の話題

## 知っておこう! 賃貸住宅トラブル予防のポイント

安全シグナル たたんだときの傘の持ち方に注意!

相談の窓口から スマートフォンのオプションが解約できない!  
～契約内容や解約方法は必ず確認しましょう～



東京都消費生活総合センター 相談窓口のご案内

03-3235-1155

受付時間 月曜～土曜 9:00～17:00  
(祝日・年末年始を除く)

〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1セントラルプラザ16階 | JR・東京メトロ・都営地下鉄「飯田橋」すぐ

お近くの消費生活相談窓口につながります  
消費者ホットライン [局番なし]

188

東京の消費生活に関する情報サイト

東京くらしWEB 検索

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/>



● 本誌バックナンバーは、東京くらしWEBでご覧いただけます ●

知っておこう！

賃貸住宅  
トラブル

予防のポイント

涼風法律事務所 弁護士

くまがいのりかず  
熊谷 則一

退去時に予想外に高額な修繕費用を求められたり、入居中の建物から雨漏りが発生したり、家賃値上げの通知が突然来たり、賃貸住宅では、思いがけない「困った」ことが発生する場合があります。

本記事では、相談の多い「退去時の原状回復」「入居中の修繕」「家賃の値上げ」について、トラブル予防のために入居者が知っておきたいポイントと、困ったときの相談先を分かりやすく紹介します。



賃貸トラブルはなぜ起きる？

貸主は住宅を貸す立場、借主（入居者）は住宅を借りる立場。立場が異なるため、貸主との関係の中で、借主にとって思いがけない「困った」ことが発生する場合があります。この場合に、賃貸借契約に関する法律や契約の基本的な知識がないと、納得できないまま支払いをすることになったり、貸主とのトラブルが深刻化したりすることもあります。反対に、「困った」ことが発生しても、賃貸借契約の考え方の基本を知っていれば、落ち着いて対応でき、トラブルの予防にもつながります。

安心して暮らしていくために、ぜひ、賃貸借契約の基本を知っておきましょう。

退去時の「原状回復」とは？

賃貸住宅の退去の時、借主は住宅を「原状回復」しなければなりません。そのため、貸主は修繕費用を敷金から差し引くのですが、その費用が借主にとっては、予想外に高額となる場合があります。

そこで、まず知っておきたいのは、「原状回復」は「住む前の状態に戻す

ことではない」ということです。借主は入居前からあるキズを修繕する必要はありません。さらに、法律では、住んでいるうちに自然に発生する建物の劣化（経年変化）や通常の使用の中で当然に生じる損耗やキズ（通常損耗）は、原状回復の対象ではないと定めています。

借主が原状回復の費用を負担するのは、経年変化や通常損耗分を超えて、借主が入居中にわざと（故意）または注意不足（過失）で付けたキズなどの修繕をする場合です。

どこまでが借主負担？ ー原状回復の具体例ー

貸主負担	借主負担*
経年変化、通常損耗	故意・過失
<例> ●壁に貼ったポスターなどの跡 ●家具の設置によるカーペットのへこみ ●日照等による畳やクロスの変色	<例> ●たばこによる畳の焼け焦げ ●引越作業で生じた引っかきキズ ●借主が結露を放置し、拡大したシミやカビ

\*敷金がない物件の場合は、退去時に原状回復の費用を別途用意する必要があります。

\*撤去時に借主が負担する特約もあるので注意。

どのようなキズなどが経年変化や通常損耗に該当するのか判断が難しい場合には、東京都が作成した「賃貸住宅トラブル防止ガイドライン」や国土交通省が作成した「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」がインターネット上で公開されていますので、確認してみてください。

### ■特約にも注意

本来は借主が負担する必要がない費用を、賃貸借契約の中で、貸主と借主が特別の合意によって（これを「特約」といいます）、借主が負担することを定めることがあります。例えば、借主には、退去時に通常の掃除以上の掃除をする義務はありませんが、退去時に借主がハウスクリーニング費用を負担するという特約を定めることがあります。このような特約は、借主が特別の負担を認識している、かつ不合理な内容でなければ、有効となるため、契約前に、特約の内容を確認しておくことが大切です。

以上を踏まえ、「原状回復」の金額が妥当かどうかを確認しましょう。トラブルを予防するための主なポイントは、次のとおりです。

● 契約前に、特約も含めて契約書をよく読み、納得できるまで説明を受けること

● 入居前と退去時の状況を確認（日付け入りの写真撮影や貸主立ち会いで確認するなど）し、記録を残すこと

● 請求内容に疑問がある場合は、説明を求めること

### 入居中の修繕、どこまでが貸主の責任？

例えば、入居中に雨漏りが発生すれば、生活に支障が生じます。借主としては、貸主に修繕してもらいたいところですが、

貸主には、借主から家賃を受け取る立場として、借主が支障なく住めるよう、必要な修繕を行う義務があります。ただし、借主の故意・過失、通常の使用方法に反する使用など、借主の責任によって必要となった修繕は、借主の負担となります。

したがって、雨漏りの場合、例えば、借主が屋根を壊したというような事情がない限り、貸主が修繕する義務を負います。もっとも、修繕しないまま放置すると、ますます損傷が大きくなり、放置した借主にも責

任がある、などと言われてトラブルが深刻になることもあります。

以上を踏まえると、トラブル予防の主なポイントは、次のとおりです。

● 不具合に気付いたら、すぐに貸主に連絡をとること

● 連絡しても放置されたら、写真や動画で記録を残し、後述の相談窓口に相談すること

なお、借主の責任ではなく住宅の一部が使用できなくなると、使用できなくなった割合に応じて、賃料が減額されることが法律に定められています。したがって、貸主としてもいつまでも放置はできないはずだ、ということも、借主としては知っておくとよいでしょう。

### 家賃値上げの通知、すぐに応じなくても大丈夫！

契約期間中に、居住している住宅が売買されて所有者が変わると、貸主の地位も、新しい所有者に移ります。このような場合に、新しい貸主から家賃の値上げ通知が届くことがあります。また、契約更新時に貸主から家賃の値上げが通知され、値上

げに応じなければ契約を更新しないと通知されることもあります。

しかし、いま支払っている家賃は、貸主と借主が合意した契約内容です。貸主（新所有者も含みます。）はその合意を守らなければならず、貸主が一方的に家賃の値上げを通知しても変更できません。家賃の変更には、変更の合意が必要であり、借主の同意なく値上げはできません。

借主が値上げに同意しない場合に、今までどおりの家賃を支払っていけば、契約違反にはならず、貸主は退去を求めることができません。また、貸主が更新を拒絶するには正当な事由が必要であるという法律の規定があり、借主は値上げに際しいという理由だけで貸主は契約の更新を拒絶することもできません。

### 家賃の増額・減額が認められるのはどんな場合？

#### 合理的理由

<例>

- 経済事情の変動（物価・金利・賃金の変動、不動産市場の変化など）
- 公租公課（固定資産税など）の増減
- 周辺の家賃相場との乖離
- 建物や周辺環境の変化（再開発により利便性が向上、建物の老朽化で価値が下がったなど）

なお、家賃値上げの協議が合意に至らないまま、貸主が値上げ前の家賃の受け取りを拒否することがあります。この状態を放置すると、借主が家賃を支払っていないことを理由に貸主が契約を解除する恐れがあります。しかし、この場合、借主が値上げ前の家賃を法務局に供託しておけば、支払義務を果たしたことが公的に証明され、不払い扱いを防ぐことができます。

もともと、貸主がどうしても家賃を値上げしたい場合には、最終的には貸主は家賃を値上げするために、裁判所に調停を申し立てたり、その後裁判に訴えたりすることが考えられます。

以上を踏まえると、家賃値上げの通知にはすぐに応じなくても大丈夫ですが、紛争が深刻にならないようにするための主なポイントは、次のとおりです。

- 値上げの理由を貸主に説明してもらい、その理由に合理性があるか検討すること
- 周辺の家賃相場を調べる
- 納得できない場合には、相談窓口で交渉方法のアドバイスを受ける

## 最後に

原状回復の話も、入居中の貸主の修繕義務の話も、家賃値上げの話も、ちよつと法律のことを知っているだけで、落ち着いて対応することができるようになります。それでも、「これって大丈夫？」、「これって、どう対応すればよいのだろうか？」と疑問や不安を感じたら、一人で悩まずに、早めに相談窓口ご連絡してください。困ったときの相談窓口を知っていること・・・実は、これもトラブル予防にとって重要なポイントです。

## 主な相談窓口

### 東京都住宅政策本部

- 賃貸ホットライン  
(賃料値上げ特別相談窓口)  
☎ 03-5320-4958
- 弁護士及び司法書士による法律相談  
☎ 03-5320-5015

### 東京都消費生活総合センター

☎ 03-3235-1155

### 消費者ホットライン

☎ 188



参考 ※関係法令も掲載されています。

賃貸住宅トラブル防止  
ガイドライン  
(東京都住宅政策本部)



原状回復をめぐる  
トラブルとガイドライン  
(国土交通省)



▶ 次号の今月の話題は「高齢者等終身サポートサービス」についてです。

## 図書資料室から

## 今月の話題「賃貸住宅」の関連図書・資料を紹介します。

### 図書

#### Q&A 賃貸住宅紛争の 上手な対処法 第6版

仙台弁護士会 編 (民事法研究会)

事例と判例・法令等に基づき、賃貸トラブルを貸主・借主双方の視点からQ&A形式で解説。賃貸借契約の関係契約書・関連書式も豊富に掲載。

### 資料

#### 賃貸住宅トラブル 防止ガイドライン 第4版

(東京都住宅政策本部 編・発行)

賃貸住宅のトラブルを防止するために知っておきたい、退去時の敷金精算や入居期間中の修繕に関する費用負担の原則、賃貸借契約や住まい方で注意すべきことを分かりやすく説明。

### リーフレット

#### その不動産の契約 ちょっと待った!

(東京都住宅政策本部)

都の不動産取引に関する相談窓口へ寄せられた、特に高齢の都民から寄せられた相談のうち、トラブルの事例や契約前のチェックポイント、相談窓口を記載した注意喚起リーフレット。

### 読んでみて! 話題の新作図書

#### 墓じまい 何をすればいいのか、 教えてください!

吉川 美津子 著 (WAVE出版)

墓じまいの手順・費用・樹木葬や納骨堂などのお墓選び、家族やお寺へのスムーズな相談方法をマンガと図解で分かりやすく解説。墓じまいの疑問を解消してくれる1冊。

### ●図書資料室利用案内

東京都消費生活総合センター(飯田橋)  
〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1  
セントラルプラザ15階  
電話番号/03-3235-1179  
利用時間/[月~木] 9:00-17:00  
[金] 9:00-20:00  
[土] 10:00-17:00  
休室日/日曜・祝日・年末年始・蔵書点検期間

東京都多摩消費生活センター(立川)  
〒190-0012 立川市曙町1-22-17  
アーバンセンター立川3階  
電話番号/042-522-5119  
利用時間/9:00-17:00  
休室日/土曜・日曜・祝日・年末年始・蔵書点検期間

### ..... 利用方法 .....

閲覧...どなたでも(開架式)  
貸出...都内在住・在勤・在学の方対象  
(図書5冊、DVDなど3本まで2週間)  
※閲覧のみの資料もあり 身分証明書等の  
提示で利用者カードを発行

## 新しい消費者教育DVDが できました!

消費生活に役立つ情報を楽しく分かりやすく学習できます。自主学習や出前講座など地域での啓発に、ぜひご活用ください。

### 服の案内人ジョーと学ぶ 未来につながる“センタク” ～洗濯の心得とサステナブルファッション～

<内容>

服の案内人「ジョー・ランドリー」が、洗濯表示や洗濯用品に応じた衣服の正しい洗い方、商業クリーニングの注意点、サステナブルファッションについて、分かりやすく、楽しく解説。各編のまとめを掲載した付属資料付き。

- 所要時間/38分
- 監修/実践女子大学  
教授 塩原 みゆき



<視聴・貸出>

- 東京都消費生活総合センター 図書資料室
- 東京都多摩消費生活センター 図書資料室
- ※その他、都内各区市町村の消費生活センター、図書館など

動画配信もご利用いただけます。  
(令和13年3月末まで配信中)

動画配信は  
こちらから



問い合わせ | 東京都消費生活総合センター  
活動推進課 学習推進担当  
☎03-3235-1157

## 東京都消費生活総合センター 「出前寄席」のご案内

### 新作5本・改訂1本の演目が変わります!

大学の落語研究会や社会人の消費者啓発ボランティアグループが、悪質商法の手口やその対処法など、消費者被害の未然防止に役立つ情報を、落語、漫才及びコントで楽しく分かりやすく伝えます。イベントや勉強会などで、お気軽にご利用ください。



落語

- ▶ご用心!  
格安回収と高価買取の罠
- ▶怪しい話のブロック指南
- ▶これで安全!  
不審電話はこう防ぐ
- ▶まさか私が  
大金を騙し取られるなんて

漫才

- ▶メール開くのやめ〜!!  
(小学生向き)
- ★やさしい日本語

新作

改訂 落語 ▶ 子供だって騙される(小中学生向き)

時間 ● 1演目につき15~20分程度

費用 ● 1演目当たり出演者1人につき6,700円  
(落語…1人、漫才…2人、コント…3人)

申込方法 ● 希望日の1カ月前までに、電子申請または郵送

詳細は「東京くらしWEB」出前寄席



申込先・  
問い合わせ | 東京都消費生活総合センター  
活動推進課 協働連携事業担当  
☎03-3235-4167

情報  
ピックアップ

## 「都民の暮らし輝く東京」2026年度版を作成しました

東京都消費生活基本計画の取り組みを紹介する「都民の暮らし輝く東京」。2026年度版を「東京くらしWEB」に掲載しました。

この冊子は、皆さんのより良い消費行動に向けたヒントとなるよう、基本計画の主な取り組みを世代別にまとめています。消費者被害防止のための注意点や、人や社会、環境に配慮した消費行動であるエシカル消費のほか、相談窓口のご案内も掲載しています。

詳細は「東京くらしWEB」東京都消費生活基本計画 都民の暮らし輝く東京



問い合わせ | 東京都生活文化局 消費生活部 企画調整課  
☎03-5388-3069



# セカンドライフを支える金融リテラシー



<定員あり>

第1部 14:10~14:45

漫才 「投資詐欺とうしよ?」ほか  
お笑いコンビ: 惑星カッポ



SNSをきっかけとした投資話や未公開株、ファンドなどに関する新たなだましの手口と対処法について、漫才を通して楽しくご紹介します。この他に、もう1演目を加えた豪華2本立てでお送りします。

第2部 15:00~16:20

講演 「セカンドライフを支える金融リテラシー」  
講師: 弁護士 菊間 千乃(きくま ゆきの) 氏



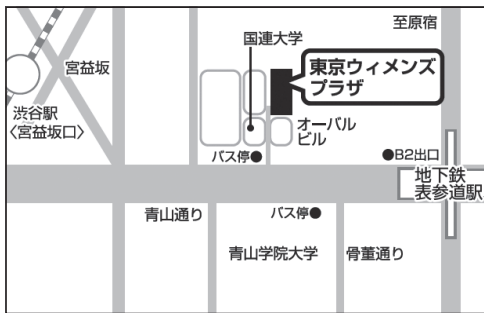
人生100年時代を安心して暮らすためには、お金に関する知識と判断力が欠かせません。老後資金の賢い使い方、消費者トラブルへの備え、認知症など「もしもの時」に役立つ制度まで、資産を守り活かすためのポイントを、弁護士の視点から分かりやすく解説します。

プロフィール/ 弁護士。1995年フジテレビ入社、バラエティや情報・スポーツ番組など数多く担当。2005年法科大学院(夜間主)に入学。2007年司法試験に専念するために退社。2010年司法試験合格、弁護士登録。紛争解決、一般企業法務、コーポレートガバナンス等の分野を中心に幅広く手掛けている。2022年弁護士法人松尾総合法律事務所代表パートナーに就任。

日時: 7月2日(木)

14:00~16:20(13:30開場)

会場: 東京ウィメンズプラザホール  
(渋谷区神宮前5-53-67・地下鉄表参道駅徒歩7分)



受講方法: 会場受講 または オンライン(ライブ)受講

定員: 会場/200名 オンライン/定員なし

申込締切: 6月18日(木)

※会場受講の可否について、6月25日(木)までに申込者全員にメールで通知

会場受講の場合

託児あり 託児(6カ月以上就学前の乳幼児)を希望する場合は、お申込み時に「希望する」にチェックし、必要事項をご入力ください。

手話通訳あり お申込み時に「希望する」にチェックしてください。

問い合わせ

東京都消費生活総合センター 活動推進課  
学習推進担当 ☎03-3235-1157

※インターネットでのお申し込みが難しい場合はご相談ください。

お申し込みはこちらから



講座内容 / 突然の故障に慌てない! 住宅設備トラブル対処法!  
~レスキュー商法被害防止のための基礎知識~

定員あり

講師 / 東京都消費生活総合センター 技術支援担当職員

飯田橋会場

消費生活総合センター 実験実習室  
新宿区神楽河岸1-1セントラルプラザ17階

6月26日(金)13:30~16:00

定員: 32名 申込締切: 6月5日(金)(受信有効)

6/17(水)までに、メールにて抽選結果を通知

立川会場

多摩消費生活センター 実習室  
立川市柴崎町2-15-19 東京都北多摩北部建設事務所3階

6月19日(金)13:30~16:00

定員: 16名 申込締切: 5月31日(日)(受信有効)

6/10(水)までに、メールにて抽選結果を通知

お申し込みはこちらから



講座内容 / **冷凍食品の基礎とやさしい活用術** プロが教える!「栄養 × 節約 × 時短」のコツ

定員なし

講師 / 一般社団法人日本冷凍食品協会 冷凍食品コンサルタント 三浦 佳子氏

7月1日(水)正午~7月24日(金)正午

お申し込みは  
こちらから



●YouTube(録画配信) 申込締切: 7月23日(木)(受信有効) 事前にメールにて視聴用URLを通知

問い合わせ

実験実習講座(飯田橋会場)

東京都消費生活総合センター  
実験実習講座担当

☎ 03-3235-1157

問い合わせ

実験実習講座(立川会場)・食育講座

東京都多摩消費生活センター 実験実習講座  
または食育講座担当

☎ 042-522-5119

※インターネットでのお申し込みが難しい場合はご相談ください。

安全  
シグナル

## たたんだときの 傘の持ち方に注意!

これからの梅雨の時期、使用する機会が多くなる傘ですが、持ち方しだいでは重大な事故につながる危険があります。事故を防ぐポイントを押さえて、傘を持ち歩く時は十分注意しましょう!



1

エスカレーターで、前の人の傘の先が目に入りそうになった。

2

階段を上っている時に、自分の傘が後ろの人に当たってしまった。

3

階段を上っている時に、横持ちしている人の傘の先がみぞおちに刺さった。

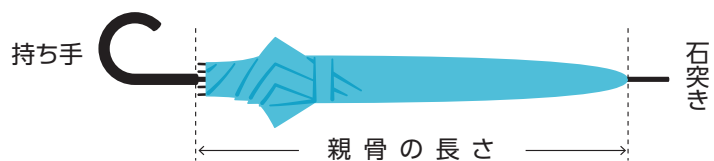
こんな事故が起っています!



### 事故を防ぐポイント

**表示以上の長さ**であることを意識しましょう!

一般的に表示されている「傘の長さ」は親骨の長さを指し、持ち手や傘の先端(石突き)の長さは入っていません。



携行するときは、必ず持ち手を持ち、**先端が真下に向くように**しましょう!

傘を横向きにして持つと、持ち手を持った場合と比べて、他者へ危害を与える可能性が高まると考えられます。横向きを持つと危険です!

【参考】東京暮らしWEB商品テスト  
その持ち方、危険です!  
~「傘の安全性に関する調査」を実施しました~



問い合わせ

東京都生活文化局 消費生活部 生活安全課

☎ 03-5388-3082

相談の窓口から

# スマートフォンのオプションが解約できない!

～契約内容や解約方法は必ず確認しましょう～



**Q** 先月、スマートフォンの契約を基本料金が安いプランに変更するため、携帯電話会社の店舗に出向きました。店員から、サポートサービスや趣味の情報アプリなど複数のオプションを次々に勧められ、分からないまま契約してしまった結果、今月の請求額が以前より高くなっていました。よく考えると不要なので携帯電話会社のサイトでオプションを解約しようとしたのですが、一部しか解約できません。携帯電話会社の店舗で解約したのになぜでしょうか。

**A** スマートフォンの通信契約の際、勧められたオプションの内容や必要性を十分に理解しないまま契約してしまったという相談が多く寄せられています。販売店では、店頭でのサポートサービスや機器の保守、暮らしや趣味に関するアプリなど、多種多様なオプションを提供しています。**内容や料金に納得していれば問題ありませんが、勧められたからといって安易に契約せず、契約前にオプションも含めた内容と料金、解約時の手続きなどをしっかり確認することが大切です。**

また、販売店の多くは携帯電話会社の直営ではなく代理店です。オプションが携帯電話会社直営のものであればサイト等で解約できますが、中には代理店が独自に提供しているものもあるため、契約した店舗でしか解約できない、解約時期に定めがあるなど、手続きが複雑なことがあるので注意が必要です。

なお、高齢者との通信契約に当たっては、事業者には家族への意向確認や家族同席での説明を行うなど、丁寧な対応をするよう国のガイドライン※で定められています。家族への確認がないまま不要な契約を付加されたなど、勧誘方法に問題があると思われる場合は、最寄りの消費生活センターに相談してください。

※総務省「電気通信事業法の消費者保護ルールに関するガイドライン」

東京都消費生活総合センター ☎03-3235-1155 お近くの相談窓口(消費者ホットライン) ☎局番なし188

情報  
ピックアップ

## 自転車の交通違反にも…「青切符」令和8年4月から

自転車にも交通反則通告制度(いわゆる青切符制度)が始まりました。**16歳以上のすべての人が対象**です。「ルールが変わった?」「取り締まりが強化された?」と不安の声もありますが、**交通ルールは変わっていません。また、取り締まりについても、これまでどおり事故につながるような悪質・危険な違反が対象となります。**主な反則行為・金額は右表のとおりです。

なお、単に歩道を通行しているといった違反は、通常「指導警告」が行われますが、歩行者を優先しない運転をした場合などは取り締まりを受けることがあります。

都内の自転車事故の多くは交差点・交差点付近で発生し、「出会い頭」事故が最も多くなっています。交差点では必ず止まって確認を。右に曲がる際に思わず右側通行(逆走)になっていませんか?

この機会に改めて、基本的な交通ルールを確認してみましょう。

● さらに詳しく知りたい方は、**「TOKYO自転車ルールブック」**をチェック!



問い合わせ 東京都民安全総合対策本部 総合推進部  
総合推進課 ☎03-5388-3123

■主な反則行為と反則金額

ながらスマホ	12,000円
信号無視	6,000円
一時不停止	5,000円
右側通行(逆走)	6,000円
傘差し運転	5,000円
無灯火	5,000円

