

くらしの窓すぎなみ

編集・発行：杉並区立消費者センター
杉並区天沼3-19-16 ウェルファーム杉並3階
tel.03-3398-3141

2026.3 No.351
令和8年3月発行

新生活 ここに注意! 賃貸住宅を借りるとき、退去するとき

杉並区の消費者センターに寄せられる相談で最も多いのが、賃貸アパート・マンション等のトラブルです（令和6年度）。入学・卒業と就職・転勤が重なるこの時期、賃貸住宅を借りるとき、退去するときの注意点を覚えておきましょう。

相談事例

賃貸住宅の契約に関する一般的な流れ

物件探し

- 部屋の条件や周辺環境を考えて物件を探す
- 現地を確認する（物件の内見）
- 入居申し込みをして**重要事項説明***を受ける

入居中

- 契約手続きをする**
- 物件の引き渡しを受けて入居する
- 必要に応じて更新の手続きをする

退去

- 管理会社に退去の連絡をする
- 部屋を明け渡し、退去する
- 原状回復費用等の精算をする**

入居前

賃貸マンションを借り、敷金などを支払ったが、入居できなくなったため、解約を申し出たら、清掃費用以外は返金できないと言われた。

退去時

4年間居住した賃貸アパートを退去した。退去後の立ち合いをし、相手方から問題ないと言われていたが、その後**原状回復***費用を請求された。覚えのない箇所もあり、納得できない。

*原状回復とは

賃貸住宅においての現状回復義務は、借主の故意や過失によって生じた住宅の汚損、破損、無断の現状変更をしたときに、借主が負担する責任を言います。通常の使用で生じた損耗、日照による色あせ、家具によるカーペットのへこみ等は自然損耗とみなされ、そのまま貸主に返還すればよいとされています。

*重要事項説明&契約

宅地建物取引（不動産）業者は**契約前**に重要事項説明に併せて、別途書面を交付して、説明をするように義務付けられています。



賃貸住宅紛争防止条例 & 賃貸住宅トラブル防止ガイドライン

東京都では賃貸住宅紛争防止条例で、宅建業者が説明する具体的な内容を次のとおり定めています。

- 1 退去時における住宅の損耗等の復旧について（原状回復の考え方）
- 2 入居中の修繕の基本的な考え方について
- 3 実際の契約における賃借人の負担内容について（特約の有無や内容など）
- 4 入居中の設備等の修繕及び維持管理に関する連絡先



ガイドラインでは、トラブル防止のために覚えておきたい「退去時の敷金精算」「入居期間中の修繕に関する費用の負担原則」「賃貸借契約や住まい方で注意すべきこと」などを説明しています。

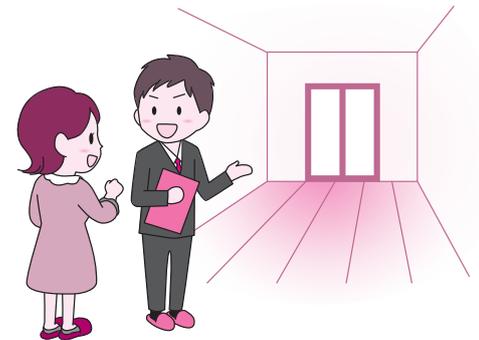
契約書のチェックポイント



借りる部屋の名前や場所、部屋の設備に間違いはないか？		5 禁止行為はあるか？	
1 事前説明や内見時と違う箇所はないか？		ペットの飼育可否	
名称、所在地、住戸番号、間取り		その他	
洗濯機置場、冷暖房設備、宅配ボックス等		6 修理についてはどのように決められているか？	
インターネット回線の有無、種類		修繕条項	
ガスの種類		7 契約の更新についてはどのように決められているか？	
使用可能電気容量		更新条項	
駐車場、自転車置場等		8 退去する時の手続きは怎么样了なっているか？	
2 契約期間はいつからいつまでか？		退去日の通知期限	
始期、終期		違約金条項	
3 賃料の金額や支払方法、計算方法に間違いはないか？		9 原状回復についてはどのように決められているか？	
賃料		貸主負担項目	
共益費		借主負担項目	
敷金		10 その他、特約事項がないか？	
附属施設使用料		特定の保険への加入、営業目的での使用禁止等	
賃料の計算方法		ハウスクリーニング費用の入居時先払い	
4 貸主や管理業者の連絡先は記載されているか？		敷金の不返還	
貸主、管理業者、家賃保証業者		その他	

物件引き渡し時の状況確認

賃貸住宅の原状回復トラブル回避は、借りるときから始まっています。入居時・退去時に貸主側立ち合いのもと部屋の状況を確認し、記録や画像を残しましょう。



洋 室			
部 位	損耗の有無	状 況	写真 No
フローリング	有・無		
壁（クロス）	有・無		
天井（クロス）	有・無		
窓ガラス	有・無		
網戸	有・無		
雨戸	有・無		
サッシ	有・無		
カーテンレール	有・無		
コンセント	有・無		

チェックする物件の他の場所

- 玄関・廊下
- 台所
- 浴室
- 洗面所
- トイレ
- 居間などの他の部屋

賃貸物件を借りるとき退去するときの注意点

- ◆ 物件探しでは、ゴミ出しや騒音を含む周辺環境の情報を集め、部屋を内見しましょう。
- ◆ 契約する前に、どこに記載されているかを確認しながら契約内容をよく聞き、不明な点や気になることは質問し、理解・納得した上で契約しましょう。
- ◆ 入居時には貸主側の立ち合いのもと賃貸物件の現状をよく確認し、記録・画像を残しましょう。
- ◆ 入居中にトラブルが起きたらすぐに貸主側に相談しましょう。
- ◆ 退去前に賃貸借契約書や国土交通省の「原状回復におけるトラブルとガイドライン」を読みましょう。
- ◆ 退去時には精算内容をよく確認し、納得できない点は貸主側に説明を求めましょう。

出典：国民生活センター、東京都住宅政策本部

2025年 杉並区消費者グループ連絡会活動報告

杉並区消費者グループ連絡会は、消費者問題、環境問題について活動するグループや生協など9団体で構成されており、学習会や上映会を開催し、環境や食をめぐる問題について考えています。

また、毎月の定例会では消費者センターと保健所から消費者トラブルや食中毒、感染症などの情報提供があり、意見の交換を行なっています。

3月15日(土) 学習会「日本の農業とコメ」

2024年夏、コメが市場に不足し価格が高騰したことの背景が解説されました。ここ30年来コメ需要の減少と低価格で稲作農家は苦境にあり、コメの小売価格が上がっても農家に還元されることはありません。また備蓄米の仕組みと食糧法の規定や今回の放出の内訳などの説明がありました。農家の高齢化と後継者不足は深刻であり、都市住民は、購入・消費にとどまらない農業とのかかわりの必要性を考えさせられました。

(講師 榎田 みどりさん 農業ジャーナリスト)



5月31日(土) 「サイレントフォールアウト」上映会と制作者のお話

「サイレントフォールアウト」は、アメリカの1951年からの約100回の核実験によりアメリカ全土が放射能汚染されているという内容の映画です。子供の抜けた乳歯を集めて放射能の影響を調査する運動が大統領を動かし地上実験は中止されました。アメリカとソ連をはじめとする核実験による放射能汚染は全世界に及び現在に至っています。

(講師 村田 くみさん サイレントフォールアウト・プロジェクトマネージャー)



9月20日(土) 学習会「ゲノム編集食品の今」

米国、中南米から輸入される大豆、トウモロコシ、菜種の95%以上が遺伝子組み換え作物です。現在ゲノム編集食品で市場に出回っているのは、ハイギャバトマトのみで、魚に関してはゲノム編集された真鯛やトラフグの養殖が行われている情報がありますが、市場に出ているかは確認できていません。

今後豚肉やコメにもゲノム編集が適用される動きがあります。ゲノム編集を知らなかった参加者もあり、食をめぐる国内や海外の動きについて学習し食の安全について考える機会となりました。

(講師 印鑰 智哉さん OKシードプロジェクト事務局長)



11月6日(木) 令和8年度予算要望書を区長に提出

- 給食には有機農産物の導入
- 公共施設での石けん洗剤の使用
- 紙おむつのリサイクルの現況について
- 核兵器禁止条約の批准を日本政府に働きかけを以上4点を要望しました。



特別相談を実施します

杉並区立消費者センターでは、東京都と共同で下記日程の特別相談を実施します。相談は無料です。まずはお電話でご相談ください。

多重債務110番 3月2日(月)・3日(火)

借金返済などでお困りの方。専門家に相談することで必ず解決できます。一人で悩まずご相談ください。

若者トラブル110番 3月9日(月)・10日(火)

脱毛、副業、マルチ、定期購入、SNSきっかけのトラブルなど、さまざまな相談をお受けします。

●杉並区立消費者センター

☎ 03-3398-3121

午前9時～午後4時

杉並区在住の方がご利用いただけます

●東京都消費生活総合センター

☎ 03-3235-1155

午前9時～午後5時

消費者講座のご案内

「弁護士に学ぶ！消費者法の基礎と契約、クーリング・オフ」

日程；3月24日(火) 午後2時～4時

講師；虎ノ門市民法律事務所

弁護士 山口 諒

定員；32名(申込順)

申込受付開始；3月2日(月) 午前8時30分～

「いざというときに！ 害虫駆除の基礎知識」

日程；4月23日(木) 午後2時～4時

講師；東京都ベストコントロール協会 講師

定員；32名(申込順)

申込受付開始；4月1日(水) 午前8時30分～

場所；ウェルファーム杉並3階 第1・2教室
電話で消費者センター(03-3398-3141)へ

こんな相談がありました!!



海外に行く時にご注意を！ ～ESTA等の電子渡航認証トラブル～



相談事例

ハワイ旅行のためにESTAを申請しようと、インターネットで「ESTA 申請」と検索し、一番上に表示されたサイトで申請した。後日、クレジットカードの履歴を見たら、4万円という高額な金額が請求されていた。驚いて手続きしたサイトを確認したところ、申請代行業者だと分かった。取り消したいと申し出たが、申請手続き後のキャンセルはできないと言われてしまった。

消費者へのアドバイス

近年、海外に渡航する際に、アメリカのESTA、カナダのeTA、イギリスのETA等、電子渡航認証の事前申請が必要な国が増えています。いずれの国も、公式サイトから申請できますが、インターネット検索で上位に表示されたサイトを公式サイトと思い込んで申し込み、高額な請求をされたという相談が寄せられています。

- インターネット検索で上位にあるサイトが公式とは限りません。中には、公式サイトに似たデザインのものもあり、申請代行業者だと気付かないケースがみられます。渡航が決まったら、渡航先の大使館のホームページで、申請方法や費用、申請する公式サイト URLを確認しましょう。
- 申請代行サイトで申し込むと、手数料がかかるため、公式サイトでの申請より高額となります。利用規約に「申請後のキャンセルには応じない」旨が記載されているサイトも多く、このような場合、返金は大変困難です。手続きが完了する前であればキャンセルできる場合もありますが、この場合でもキャンセル料が発生することがあります。
- 困ったときは、消費者センターにご相談ください。

商品の購入、契約などについてトラブルが起きたとき、迷ったときなどお気軽にご相談下さい!

杉並区立 消費者センター

相談専用 03-3398-3121

相談受付時間 午前9時～午後4時(土曜・日曜・祝日・12/29～1/3は休み)

杉並区立消費者センター

検索