



その契約本当に必要ですか？クーリング・オフで契約は解除できます！

分電盤や屋根の点検・修繕、新聞の定期購読などの契約で不安をあらわれたり、強引に迫られ、断りきれず契約をしてしまったという相談が増加しています。訪問販売や電話勧誘販売など不意打ち的な勧誘を受けて契約した場合、クーリング・オフで契約を解除できます。ここではクーリング・オフの内容や方法について紹介します。

クーリング・オフとは？

契約の締結をしたあとに、頭を冷やして (Cooling Off) 契約を再考できるようにし、一定の期間内であれば無条件で契約を撤回したり、解除したりできる制度です。

クーリング・オフができる取引と期間



訪問販売	電話勧誘販売	特定継続的役務提供	訪問購入	連鎖販売取引	業務提供誘引取引
		エステ・美容医療等 		マルチ商法 	内職商法
8日以内				20日以内	

※クーリング・オフができない取引

出典：消費者庁イラスト集

通信販売、3,000円未満の現金取引、店舗・営業所での契約、使用してしまった消耗品、自動車、葬儀など
詳しくは、消費生活センターにお問い合わせください。

クーリング・オフの手続き方法

クーリング・オフは書面 (はがき可) または電磁的記録 (メール等) で行います。

クーリング・オフの効力は、相手に通知が届いた時点ではなく、**通知を送付した時点**で発生します。

- クーリング・オフが可能な期限を確認する。
- 書面等に必要な情報を記載する。
- クレジット契約をしている場合はクレジット会社 (信販会社) にも通知する。
- クーリング・オフ通知はコピーやスクリーンショットなどをとり、手元に保管する。
- 書面で行う場合は「特定記録郵便」または「簡易書留」など発信の記録が残る方法で送付する。

《記載例》

販売会社宛て (はがきの場合)

クレジット会社宛て (メールの場合)

通知書

次の契約を解除します。

契約年月日 ○○年○月○日
商品名 ○○○○
契約金額 ○○○○○○円
販売会社 株式会社×××× □□営業所
担当者 ▲▲▲▲氏

支払った代金○○○○円を返金し、
商品を引き取ってください。

○○年○月○日

○○県○○市○町○丁目○番○号
氏名 ○○ ○○

12:34

宛先: ××××@××××.co.jp
件名: クーリング・オフ通知

次の契約を解除します。

契約年月日 ○○年○月○日
商品名 ○○○○
契約金額 ○○○○○○円
クレジット会社 株式会社××××

○○年○月○日

○○県○○市○町○丁目○番○号
氏名 ○○ ○○

クーリング・オフ期間が過ぎていても諦めずにご相談ください！

業者から強引に契約を迫られたり、嘘の説明を受けた場合などには、期間を過ぎた場合でも契約を解除できることがあります。早めに消費生活センターに相談しましょう！

【相談日】毎週月～金曜日 (祝日、12月29日～1月3日除く) 午前10時～正午、午後1時～4時

【場所】消費生活センター (市役所別館4階 48番窓口)

【電話】048-463-1111 (内線2256)

契約に関するトラブル (商品の定期購入、賃貸借物件の退去トラブルなど)、
壺感商法、多重債務などの相談を受け付けています。

