

ぐんま版消費者教育教材

5 クーリング・オフ

群馬県 生活こども部 消費生活課

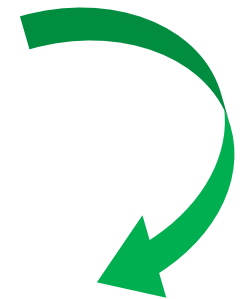
令和7年3月改訂

「クーリング・オフ」とは？

契約した後でも、
契約書を受取ってから
一定期間内であれば、
無条件で契約を解除できる

クーリング・オフをすると
契約ははじめから
なかったことになります

クーリング・オフ



クーリング・オフをすると・・・

- ・代金の支払義務

→なくなる

- ・支払い済みの代金

→返金される

- ・消耗品以外は
商品を使用して
いても・・・

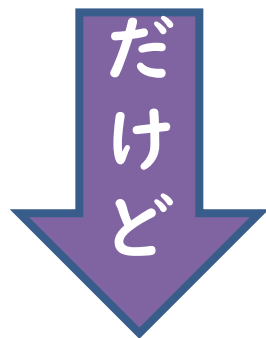
→返品できる

- ・商品の返品費用

→事業者の負担

クーリング・オフは 消費者が頭を冷やす期間 消費者の強い味方

覚えておこう!!



全ての契約が
クーリング・オフの対象
になるわけではありません!

クーリング・オフの対象になる契約

特定の取引の場合に一定期間内なら無条件解除

訪問販売（キャッチ・アポイントメントセールス）	8日間
電話勧誘販売	8日間
連鎖販売取引（マルチ商法）	20日間
特定継続的役務提供（エステ、語学、家庭教師、塾、パソコン教室、結婚相手紹介サービス、一部の美容医療）	8日間
業務提供誘因販売（内職商法、モニター商法）	20日間
訪問購入（押し買い）	8日間

※「不意打ち性のある契約」「仕組みが難しい契約」が対象です。

→ 店舗販売、インターネット通販は、対象外！

困ったときには消費生活センターへ相談しましょう!!

クーリング・オフ通知の書き方

- 「特定記録郵便」か「簡易書留」で郵便局から出す
- はがきの両面コピーも忘れずに！
- クーリング・オフ通知は決められた期間内に発信（発信主義）することが大切

切手	郵便はがき □□□-□□□□
販売店の住所 販売店名 代表者 様	

（葉書 表面）

契約解除通知	
契約日	令和〇〇年〇月〇日
商品名	△△△
契約金額	〇〇〇円
販売店名	×××
上記日付の契約は解除します。 支払済みの〇〇円を返金し、 商品を引き取ってください。	
令和〇〇年	〇月〇日
住所	××市〇〇町
名前	〇〇〇 ××

（葉書 裏面）

※特定記録付きはがきの送料は〔通常はがき料金 85 円〕 + 210 円 = 295 円（令和 6 年 10 月～）

法律が改正され、令和4年6月より

クーリング・オフ通知は書面だけではなく

電子メールやSNSなど

(電磁的記録)でも可能

書面と同様、**発信した時**に効力を生じる

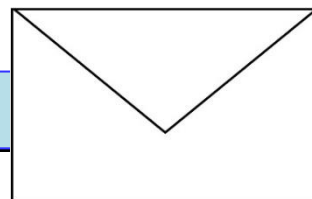
メールなどに**記載する内容は、**

書面の場合と同じです

電磁的記録でのクーリング・オフ通知は 業者の指定した方法で発信しましょう！ スクショや保存で必ず記録も残す！！

クーリング・
オフします

電子メール

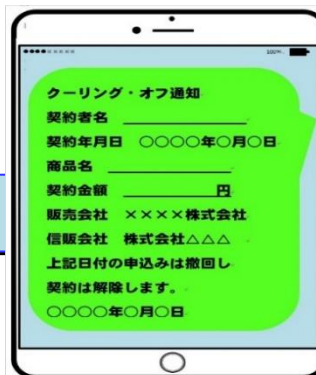


クーリング・オフを
受け付けました

業者のHP

クーリング・オフ
せんよう
専用フォーム

SNS



消費者

事業者

【解説】

5 クーリング・オフ

①2頁 「頭を冷やす」

クーリング・オフとは、契約後に「頭を冷やす期間」として消費者側に考える時間を与える制度で、電話勧誘販売や訪問販売のような「不意打ち性」のある契約や、マルチ商法のような「内容が複雑」な契約が対象です。契約をやめたい理由は問いません。

「クーリング・オフ」という言葉を知っていても、対象となる契約や期間が決まっていることを知らず、全ての契約が対象だと勘違いしている方も多くいます。店舗販売やインターネット通販などはクーリング・オフの対象ではないので、注意が必要です。

②5頁 「クーリング・オフの対象外」

営業のための契約や、店舗販売(※1)やインターネット通販、化粧品や健康食品などの消耗品を使用してしまった場合はクーリング・オフの対象外です。

リフォームや鍵開けの業者に自ら電話して訪問依頼した場合も対象外ですが、単に見積もりをもらうために来訪依頼したのに契約に至った場合はクーリング・オフの対象外とはなりません。また、ネット等の広告では格安料金のみを表示し、これを見て消費者が電話して訪問依頼したが、実際の請求額がかなり高額だったとき、最初から実際の請求額を提示されていれば、訪問依頼しなかった場合も対象外にはなりません。

※1店舗で購入した場合でも、キャッチセールスやアポイントメントセールスによる場合は、クーリング・オフが可能です(訪問販売の一類型とされているため)

③5頁 「困ったときには消費生活センターへ相談」

クーリング・オフができなくても、状況によっては契約の取り消しや解約が可能な場合もあります。そもそもの契約書面に不備がある場合など、クーリング・オフ期間の起算日が始まっていないということもあります。諦めずに消費生活センターに相談することも大切です。

④6頁 「クーリング・オフ通知の書き方」

クーリング・オフ通知は発信主義です。期間内に発信すれば、期間内に相手方に到着しなくても問題ありません。

そのため、特定記録郵便等を使って、ハガキの両面をコピーするなど、「クーリング・オフの通知を期間内に送った」という証拠を手元に残しておきましょう。

⑤7～8頁 「クーリング・オフ通知が電子メールやSNSなどでも可能」

令和3年度の特定商取引法の改正により令和4年6月1日より、クーリング・オフ通知が書面だけではなく、電磁的記録(電子メール、業者がウェブサイトにしたクーリング・オフ専用フォーム、SNS、FAXなど)での通知が可能となりました。その際、業者が契約書面などで電磁的方法によるクーリングオフの方法を特定している場合には、業者が認識しやすいようにその方法で行うのがいいでしょう。クーリング・オフは電磁的記録を発信したときに効力を生じます。

⑤7～8頁 「クーリング・オフ通知が電子メールやSNSなどでも可能」のつづき

電子メールで消費者が「通知を送った」のに、事業者側は「届いていない」と主張するトラブルが心配されます。

クーリング・オフを電子メールで通知する場合には、業者が対象となる契約を特定するために必要な情報(契約年月日、契約内容(購入品名)、契約金額、担当者氏名、契約者氏名・住所等)や、クーリング・オフの通知を発信する日付を記載し、送信したメールを保存しましょう。送信エラーになっていないかも確認しましょう。

ウェブサイトのクーリング・オフ専用フォームに入力した場合には、画面のスクリーンショットを残すなど、消費者側も証拠を残しましょう。

相談実務では電子メールなどは発信日を記録したり証明する仕組みはないため、公的に発信日と発信内容を証明できる郵便制度(特定記録郵便・書留郵便・内容証明郵便など)でクーリング・オフを行使するよう助言しています。