相談について

相談時間は**15時から22時**まで

（受付時間：21時30分まで／土日祝日も同じ）

相談の予約は24時間できます

ギュッぴいって？

ギュッとチャットの
マスコットキャラクターです。
とさかはギュッとチャットの
ロゴと同じハート型。
モヤモヤしている人の話を
聴くのが得意です。
大きな羽であなたの心を
優しく包みます。

「あのね…」で始まる相談チャット

ギュッとチャット

ギュッとチャット

東京都

【発行元】2025年1月発行　東京都子供政策連携室　企画調整部　企画調整課
〒163-8001　東京都新宿区西新宿二丁目8番1号　TEL:03(5388)3812

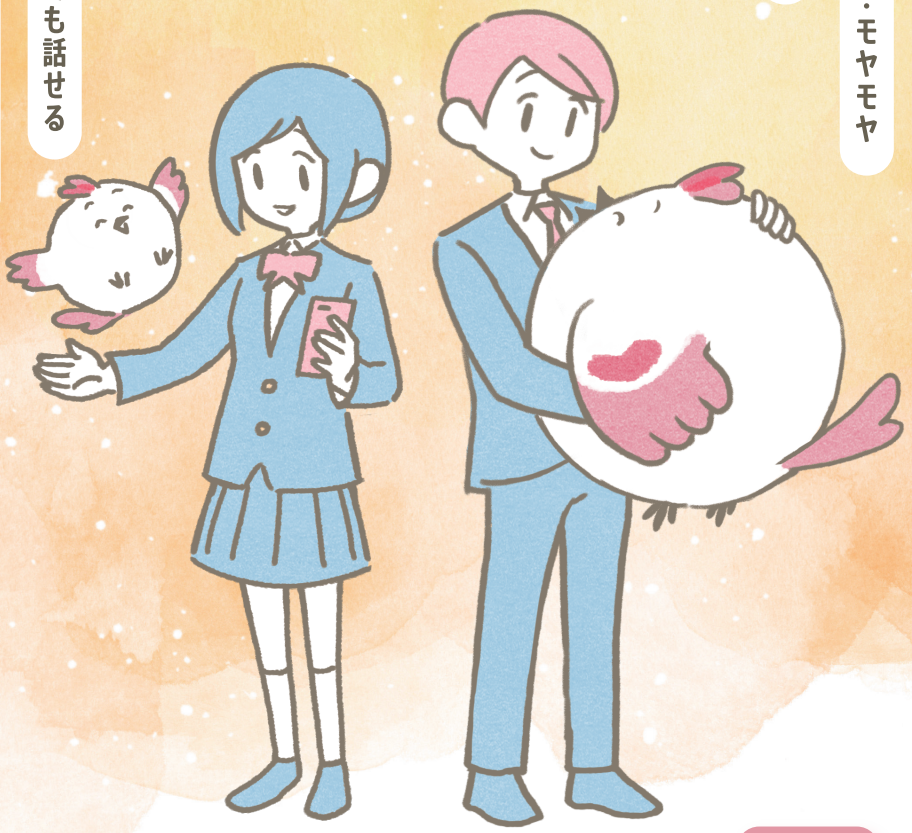
中高生向け

あなたのその不安・モヤモヤ

安心して

どんなことでも話せる

相談相手がいるよ



相談無料！

「あのね…」で始まる相談チャット

ギュッとチャット

東京都

ギュッとチャット

ギュッとチャットって?

悩みや不安があるときに
ネットでつながることができる
相談チャットです。

どんなモヤモヤでも
頼れる相談相手のギュッともと
1対1で話すことができます。

チャットで
話せます
※予約もできます

名前は
言わないで大丈夫
ニックネーム

相談相手を
選べます

会員登録すると、相談したい時間や
日にちを予約できるっぎゅ！

会員登録すると
予約できるっぎゅ

ギュッとチャット
「予約して相談する」の使い方

1. トップページの
「予約して相談する」をクリック

予約して相談する

2. ギュッともと相談日時を
選びます
注意事項を確認して
「この内容で予約する」
をクリック

この内容で予約する

3. 相談時間になったら
予約済みの相談ページで
「チャットを始める」
をクリック

チャットを始める

4. 画面が開いたら
「相談を始める」をクリック
ギュッともとの相談が
始まります

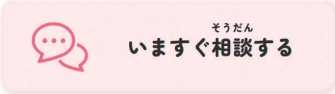
ギュッとチャット
こんにちは
ギュッとチャット@東京都です
どんなことでも安心してお話してね
相談（そうだん）を始める

5. 相談してよかったと
思ったら
いいねを送ってくださいね

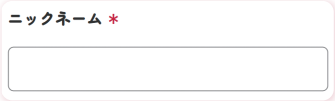
相談相手へいいねを送る *
はい
いいえ

ギュッとチャット
「いますぐ相談する」の使い方

1 トップページの
「いますぐ相談する」をクリック

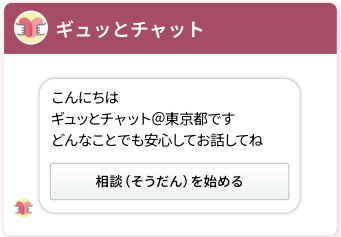


2 ニックネームなどを入力
（会員登録しないで
利用する場合のみ）

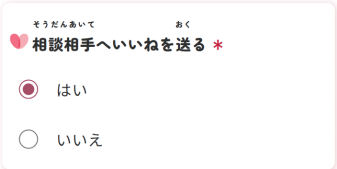


3 ギュッともを選びます
注意事項を確認して
「この内容でチャットを始める」
をクリック

4 画面が開いたら
「相談を始める」をクリック
ギュッともとの相談が
始まります



5 相談してよかったと
思ったら
いいねを送ってくださいね



どんな相談ができるの？

友達のこと

ギュッとチャットではこんな相談もできるよ

- 勉強のやる気が
わかない
- 進学先や進路について
迷っている
- 周りの大人に
分かってもらえない

相談内容が決まっていなくても大丈夫。
ギュッともに「あのね…」とあなたの気持ちを話してみてください。

ギュッともって？

あなたの話をお聴きする相談相手です。
話したいギュッともを自分で選べます。
次も同じギュッともに相談したいときは、予約してくださいね。

心理士

心が少し疲れたかもと感じたら
あなたの気持ちを聴かせてくださいね

中高生は身体や心の変化が大きい時期
周りの人に聞きにくいことも
相談してくださいね

看護師・保健師

大学生、大学院生などの
お兄さん・お姉さん

大人に相談しにくいことでも
気軽に話してもらえたらうれしいです

勉強や進学のことでモヤモヤしたとき
力になりたいです

元教員

あなたにピッタリな ギュッともを見つけよう！

「はい」の場合は赤い YES
「いいえ」の場合は青い NO の方向に進んでね。

スタート！

なんとなく
モヤモヤする
ことがある

YES → なにが
モヤモヤするのか
うまくまとまらない

YES → どのギュッともでも
大丈夫
あなたの話を聴いて
一緒に考えるよ

すべてのギュッとも

NO → いつでも
ギュッとチャットの
ホームページにきてね
マンガやお役立ち情報も
のってるよ

NO → 友だちや
おうちのことなど
周りの人には
少し相談しにくい

NO → 友だちや家族に
あなたの気持ちを伝えてみよう
話してもスッキリしないときは
ギュッともに
相談してもいいかも？

NO → すべてのギュッとも

YES → 友だちや
家族との
やり取りで
モヤモヤしている

NO → 身体のことや
性のことで
気になることが
ある

NO → 勉強や
学校のことが
気になっている

NO → 大人には
相談しにくいけど
年齢の近い相手なら
話してみたい

YES →

心理士

YES →

看護師・保健師

YES →

元教員

YES →

大学生、大学院生などの
お兄さん・お姉さん