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

保護者向け

生活や子育ての
不安やモヤモヤ
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

ギュッとチャットとは

こども・子育て家庭が
悩みや不安を話せる
相談チャットです。

こどもや子育てにかかわる
日々のモヤモヤについて
さまざまな相談相手のギュッともと
1対1で話せます。

チャットで
会話できます
※予約もできます

匿名で
相談できます
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！

ギュッとチャット
「予約して相談する」の使い方

会員登録すると
予約できるっぎゅ

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くださいね
相談を始める

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 必須
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?

こどもとの接し方

ほかにも子育てに関わる相談ができます

もうすぐ出産だけど、
お金や生活はどうしよう…

仕事も頑張りたいし
こどもとの時間も
大切にしたい・・・

こどものためを思うと
つい厳しくしてしまう…

相談する内容が決まっていなくても大丈夫。
ギュッともにあなたの気持ちを話してみてください。

ギュッとチャットでは こども・保護者の不安や悩みを受け止めます

妊娠期の戸惑いや、こどもが生まれてからの不安、
仕事との両立など、ライフステージに応じた
さまざまな悩みに経験豊富な相談相手が寄り添います。

保護者だけでなく、こども本人も相談できますので
こどもが悩んでいるときはそっと教えてあげてくださいね。

あなたにピッタリな ギュッとも(相談相手)を選べます

さまざまなギュッともの中から、
悩みや不安の内容によって相談したい相手を自分で選べます。
経験豊富なギュッともが、アドバイスをしたり、話を聴いて寄り添います。

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

産前産後の体調や、お子さんの身体など
気になることがあればお聴かせくださいね

看護師
保健師・助産師

保育士・社会福祉士

お子さんの生活リズムや食事など
子育てで不安なことがあれば
相談してくださいね

こどもにかかるお金や進路のことなど
お役にたてればうれしいです

ファイナンシャルプランナー・
キャリアコンサルタント

元教員

お子さんの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