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

小学生向け

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

ギュッとチャット

東京都

ギュッとチャットって?

なやみや不安があるときに、

ネットでつながり

文字で話せる

相談チャットです。

どんなモヤモヤでも

相談相手のギュッともと

1対1で話すことができます。

文字で話せるよ

※予約もできるよ

名前は

言わないでいいよ

ニックネーム

相談相手を

選べるよ

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

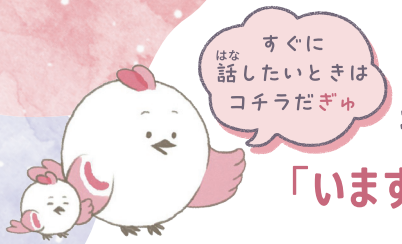
思ったら

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

いますぐ相談する

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)

ニックネーム ＊

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

この内容でチャットを始める

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

どんな相談ができるの？

勉強のこと

ギュッとチャットではこんな相談もできるよ

- 周りの大人にわかってもらえない
- 友だちとけんかをしてしまった
- 将来の夢が見つからない

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

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

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

大事なあなたのからだのこと
気になるときに相談してくださいね

看護師・保健師

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

友だちやおうちの人に
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

YES

友だちや
おうちの人との
やり取りで
モヤモヤしている

NO

からだの悩みや
変化について
聞いてみたい

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
年れいの近い相手なら
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