

(学校配付用)

令和 7 年 1 月 吉日
東京都子供政策連携室

子供本人と保護者が抱える日常的な不安や悩みを気軽に
相談できるサービス “ギュッとチャット” の周知について（依頼）

平素より東京都の子供政策の推進に御理解と御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

標記相談窓口については、東京都子供政策連携室が令和 7 年 1 月から運用を開始し、心理士や保健師など様々な専門家が、これまでに約 5,000 件の相談に対応してきました。

このたび、10 月 20 日（月曜日）から、下記のとおりサービスを強化して本稼働を開始しましたので、別添の資料等を御活用いただき、児童生徒の一人一台端末へチラシを配信するなど、児童生徒の不安や悩みの予防・解消に向けて特段の御配慮をお願いします。

記

1 ギュッとチャットの事業概要

ギュッとチャットは、子供や保護者の日常的な不安や悩みを、匿名・無料で気軽に話せる相談チャットです。多様な相談相手（メンター）とつながることができ、どこに相談したらよいか分からぬモヤモヤを最初に受け止める窓口として、あらゆる相談に対応しています。

2 本稼働で強化される主なサービス（詳細は別添 1 のとおり）

- (1) 相談回線を 9 回線へ倍増
- (2) 相談相手のおすすめ機能（AI レコメンド）の導入
- (3) チャットボット（AI チャット）の導入
- (4) 多言語対応
- (5) コンテンツページの追加

3 よくあるお問合せ

ギュッとチャットは、会員登録せずにご利用いただくことも可能です。

また、会員登録する場合においても、個人情報やメールアドレスの入力は不要で、任意の ID、パスワード、秘密の質問等を設定することで登録することができます。

【添付資料】

- 別添 1 ～子供や子育て家庭の不安や悩みに寄り添う相談チャット～子供・子育てメンター“ギュッとチャット”本稼働開始
- 別添 2 多言語対応のポスター
- 別添 3 小学生向けチラシ、中高生向けチラシ

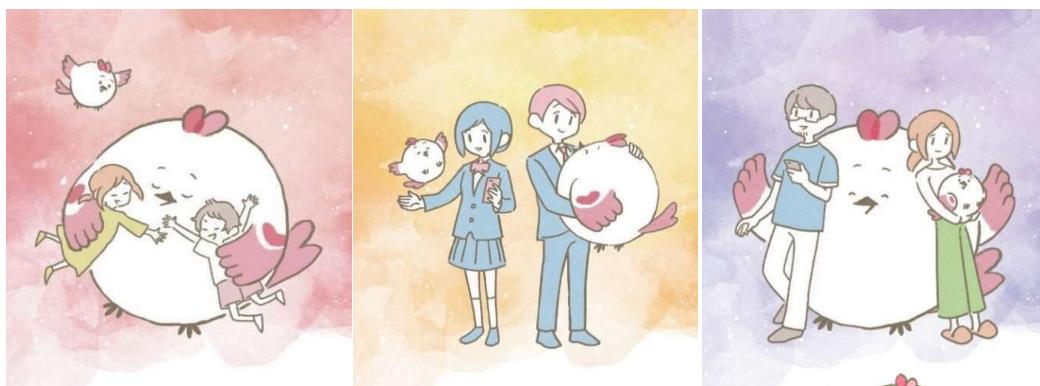
【問合せ先】

東京都子供政策連携室企画調整部企画調整課
電話 03-5000-7739
メール S110301@section.metro.tokyo.jp

令和7年10月17日
子供政策連携室

～子供や子育て家庭の不安や悩みに寄り添う相談チャット～ 子供・子育てメンター“ギュッとチャット”本稼働開始

本稼働開始日時：令和7年10月20日（月曜日）午後3時00分



ギュッとチャット



「子供・子育てメンター“ギュッとチャット”」は、子供や保護者の日常的な不安や悩みを、匿名・無料で気軽に話せる相談チャットです。多様な相談相手（メンター）とつながることができ、どこに相談したらよいか分からぬモヤモヤを最初に受け止める窓口として、あらゆる相談に対応しています。

“ギュッとチャット”は、令和7年1月24日より先行稼働を開始し、心理士や保健師など様々な専門家が、これまでに約5,000件の相談に対応してきました。（詳細は[別紙](#)参照）

このたび、10月20日から本稼働として相談回線を9回線へ倍増します。さらに、AIを活用した相談相手のおすすめ機能（AI レコメンド）やチャットボット（AI チャット）の導入、多言語対応の実施など、ユーザー目線に立ったサービスを一層強化します。



子供や子育て家庭が多様な相談相手と気軽につながり、様々な不安や悩みを継続して対話できる「ギュッとチャット」をどうぞご利用ください。

1 ギュッとチャットの概要

子供や子育てに関する日常的な不安や悩みについて、無料でチャット相談ができます。

【ギュッとチャットのURL】

子供用 <https://gyutto-chat.metro.tokyo.lg.jp/child/>

大人用 <https://gyutto-chat.metro.tokyo.lg.jp/>

スマートフォン、パソコン、タブレット、学校の
一人1台端末など、多様な端末から利用できます。

【“ギュッとチャット”のポイント】

- ✓ さまざまな相談相手とチャットができます
- ✓ 前回と同じ相手に継続して相談できます
- ✓ 相談したい日時や相手を予約できます

【相談時間】

毎日 午後3時00分～午後10時00分

※当日相談の受付時間は午後9時30分まで（相談予約は24時間可能）

【対象者】

都内在住、在勤、在学の子供本人（18歳まで）と妊娠期から18歳までの子供を育てる保護者

【相談相手（メンター）】

公認心理師・臨床心理士、看護師・保健師・助産師、保育士・社会福祉士、
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、大学生・大学院生など



子供用



大人用



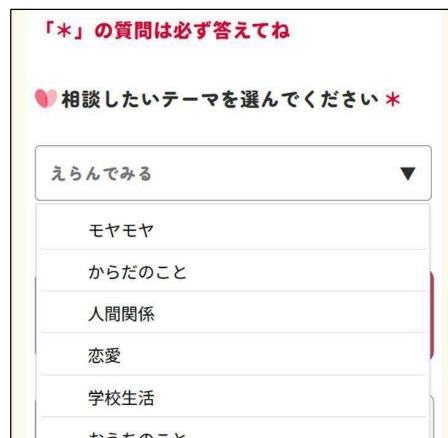
▲ スマホ用トップページ（子供用）

2 新たに加わる主な機能のポイント

【AI レコメンド】

相談したいテーマを選択することで、
相談可能なメンターの中から、
おすすめのメンターを紹介します。

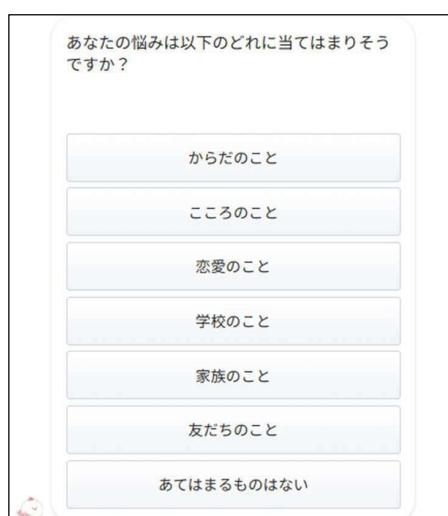
相談テーマの選択画面（子供用） ▶



【AI チャット（チャットボット）】

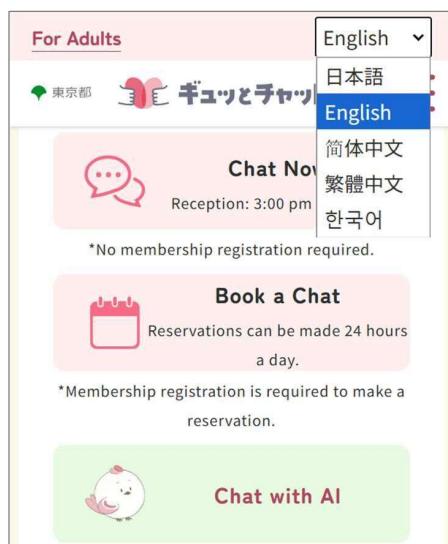
相談者が選択した項目や自由入力した
相談内容に応じて、AI が最適な相談対応カードを
選んでチャットボット形式で対応します。

AI チャットの相談画面 ▶



【多言語対応】

ギュッとチャットの Web サイトは 3 言語（英語、中国語、韓国語）に、チャット相談は Google 翻訳の対応言語に翻訳できます。



▲ Web サイト



▲ チャット相談画面

3 新たなコンテンツの紹介

ギュッとチャットを知っていただくためのコンテンツを SNS や WEB サイトで順次発信します。また、利用者の皆様に相談場面を想像していただけるよう、相談事例も掲載します。

【マンガ】

中高生の身近な悩みをテーマ（友情・恋愛・勉強など）としたマンガ（全 20 話）を毎週金曜日に配信します。



【Instagram】

ギュッとチャットの公式 Instagram アカウント ([@gyutto_chat](https://www.instagram.com/@gyutto_chat)) では、マスコットキャラクター「ギュッぴい」の活動やギュッとチャットからのお知らせを投稿しています。

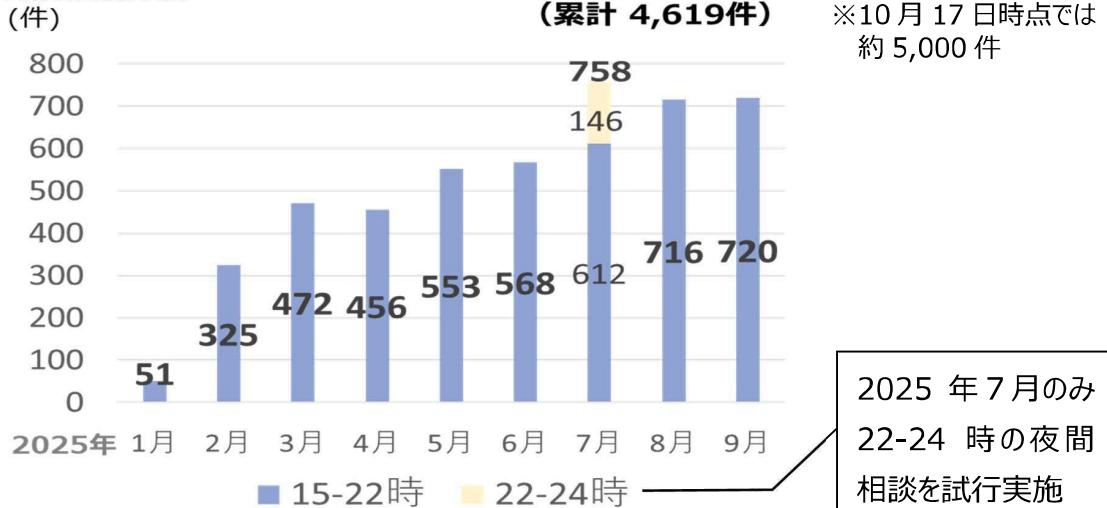


Instagram

別紙

○先行稼働期間の実績（令和7年1月24日～9月30日）

（1）月別相談件数



（2）相談者属性



（3）相談内容（上位3項目）

小学生年代		中高生年代		保護者	
1位	学校生活 (25.0%)		心身の健康 (32.3%)	子育て (51.0%)	
2位	家庭環境 (18.1%)	勉強・進学 (16.7%)	勉強・進学 (16.7%)	家庭環境 (13.4%)	
3位	人間関係 (17.6%)	学校生活 (14.6%)	学校生活 (14.6%)	心身の健康 (13.0%)	

（4）東京都こどもホームページから各局相談窓口への接続状況（令和7年6月時点）



東京都こどもホームページの「相談窓口」紹介ページから、各局相談窓口に接続した（つながった）件数のうち、ギュッとチャットの占める割合は約8割

(5) ユーザーレビュー

★★★★★ 4.3



良かった

○電話に苦手意識があったので救われた。

○身边な人には言えないことも、画面上の大人には安心して言える気がして、居心地が良かった。

○親にだってストレスはあるので、気持ちを吐き出せる場があるのは良いと思った。

悪かった

○夜の遅い時間とかもあればうれしい。

○事業の背景

東京都は、子供や子育て家庭の感じる孤独や不安が増している中で、日常的な不安や悩みを気軽に相談できるプラットフォームづくりを推進してきました。利用者が多様な相談相手の中から話を聴いてもらいたい人を選択し、相談相手が子供・子育て家庭に傾聴・共感することで、孤独・孤立による不安や悩みの予防・解消につなげていきます。

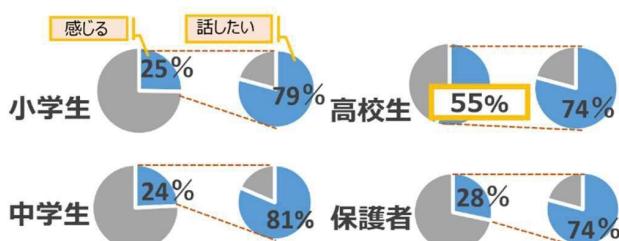
本事業の運営や機能などを検討するため、利用対象者となる東京都内在住の子供（小、中、高）と保護者、約3,200人を対象とした調査を令和5年7月に実施しました。

孤独・孤立を感じるか、孤独感を感じるときに誰かと話したいか調査したところ、孤独や孤立を感じる人の7～8割が他者とのつながりを求めていました。

また、相談相手を選べたり、継続して同じ相談相手に話を聴いてもらいたいというニーズがあることも分かりました。

孤独・孤立を感じる状況

Q.孤独や孤立を感じるか、孤独感を感じるときに誰かと話がしたいか
⇒孤独や孤立を「感じる」と答えた人のうち、「誰かと話がしたい」人の割合



☞高校生の半数以上が、孤独や孤立を感じ、他者とのつながりを求める傾向がある

相談相手を選んだり、継続的に相談できること

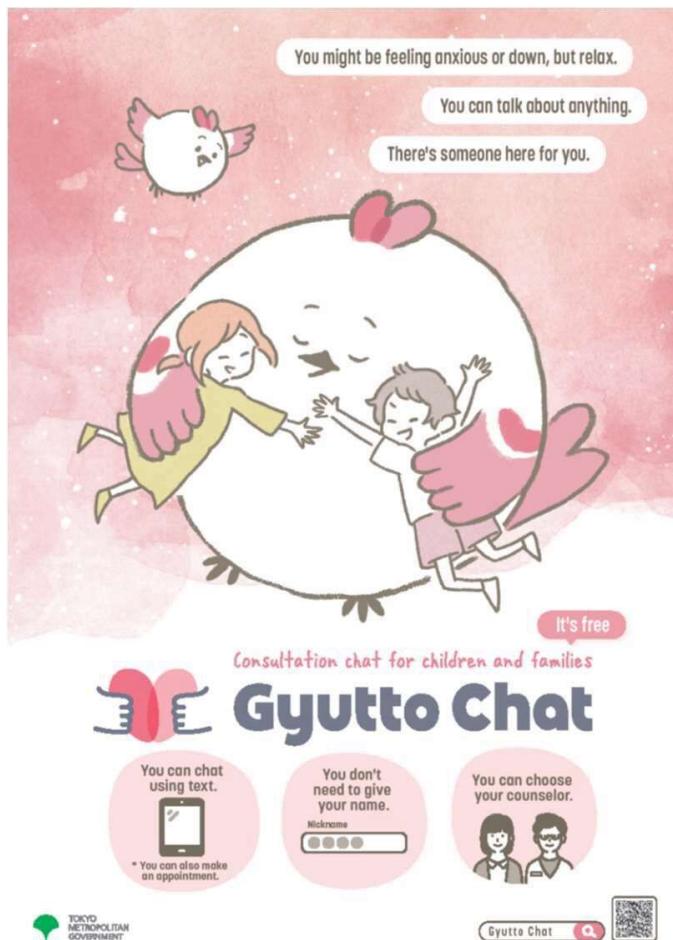
Q.選択や継続ができるとどう思うか
⇒「良い」「まあまあ良い」と答えた人の割合



☞相談相手の選択、継続に対し好意的な意見が多数

多言語対応のギュッとチャット周知ポスター（小学生向け）

<英語>



<中国語>

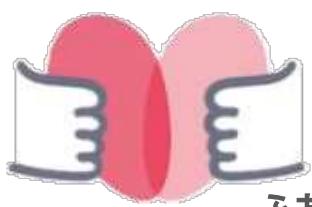


<韓国語>



東京都からのお知らせ（小学生のみなさんへ）

「あのね…」で始まる相談チャット

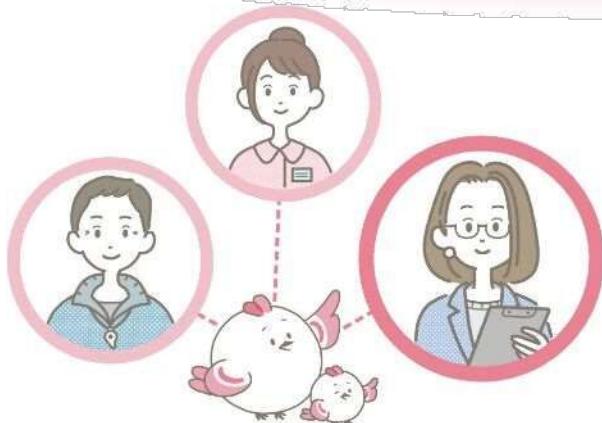


ギュッとチャット

ふあん

なやみや不安があるときに、ネットでつながり
もじ はな むりょう そうだん
文字で話せる無料の相談チャットです。

大人気のギュッとチャットが、さらに **パワーアップ！**



そうだんあいて
なやみにあった相談相手をおすすめ



おはなしできる
チャットボット

にほんご いがい
日本語以外のことば
でもOK

ギュッぴいが、
かつやくするマンガも
み
できたから、見にきてぎゅ

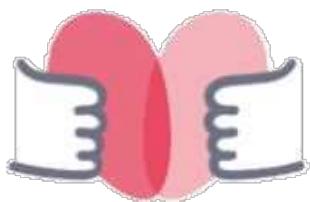


WEBサイトは[こちら](#)

とうきょうと こども せいさくれんけいしつ
東京都 子供政策連携室

東京都からのお知らせ（中学生・高校生のみなさんへ）

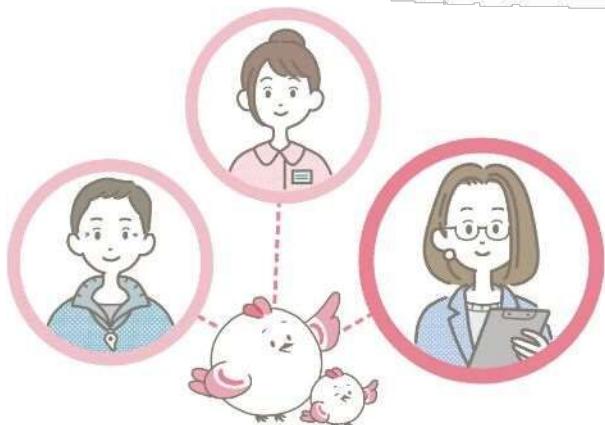
「あのね…」で始まる相談チャット



ギュッとチャット

悩みや不安があるときに、ネットでつながり
文字で話せる無料の相談チャットです。

大人気のギュッとチャットが、さらに **パワーアップ**！



悩みに応じた相談相手をおすすめ



チャットボットで
悩みを整理

日本語以外でも相談OK

ギュッぴいが、
活躍するマンガも
できたから、見にきてぎゅ



WEBサイトは[こちら](#)

東京都 子供政策連携室