

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

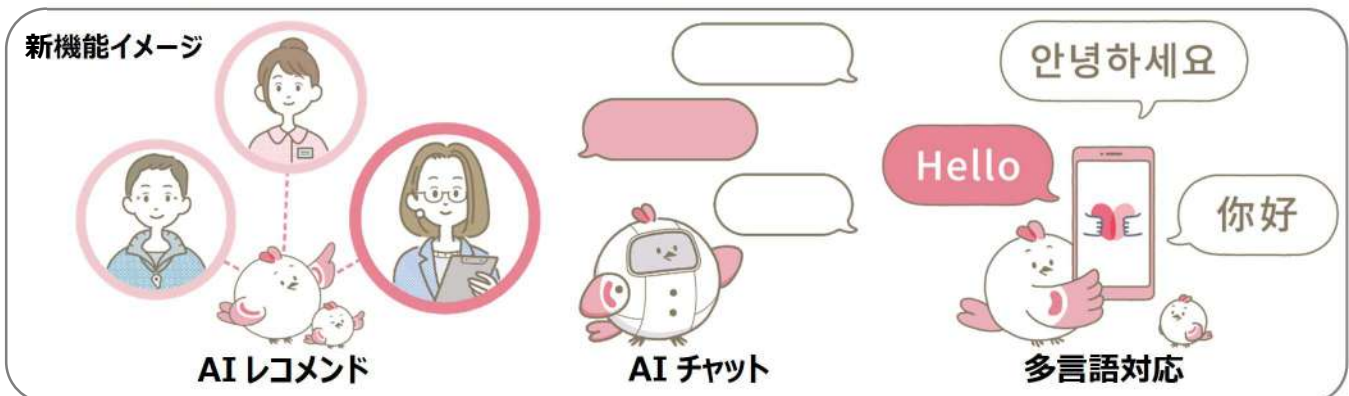
本稼働開始日時：令和 7 年 10 月 20 日（月曜日）午後 3 時 00 分



「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ない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。



子供用



大人用

### 【“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



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、大学院生などの  
お兄さん・お姉さん

## 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。

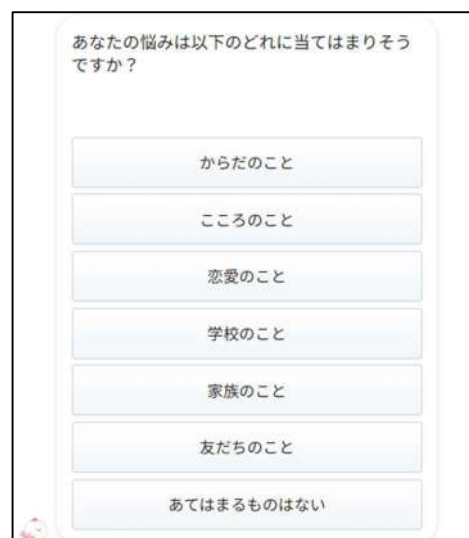
#### 相談テーマの選択画面（子供用） ▶



### 【AI チャット（チャットボット）】

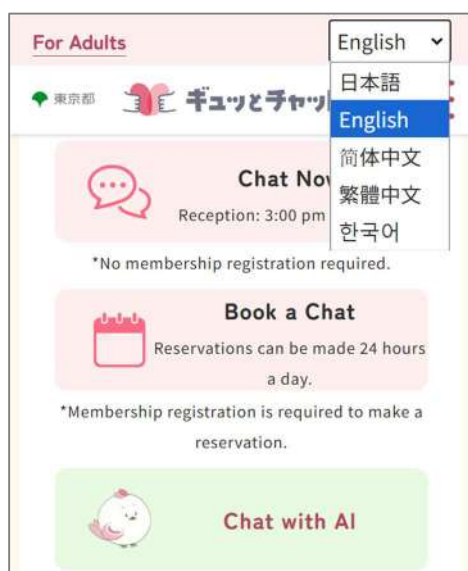
相談者が選択した項目や自由入力した  
相談内容に応じて、AI が最適な相談対応カードを  
選んでチャットボット形式で対応します。

#### 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) 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。

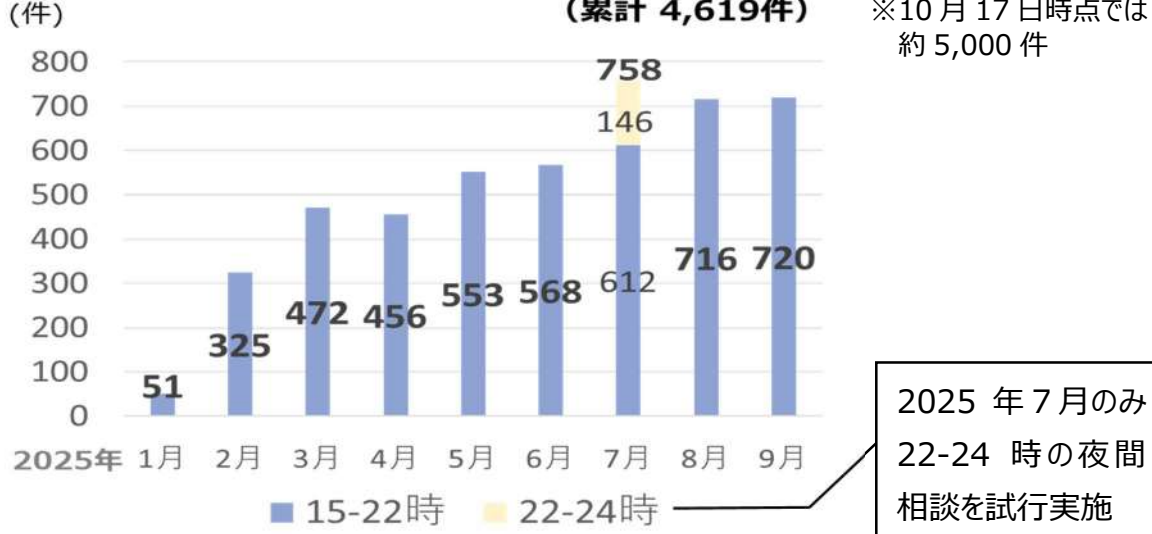


Instagram

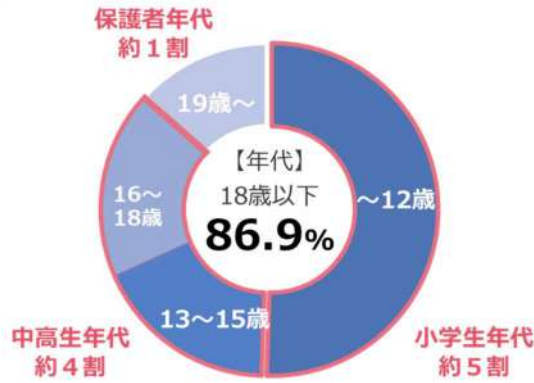
別紙

○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



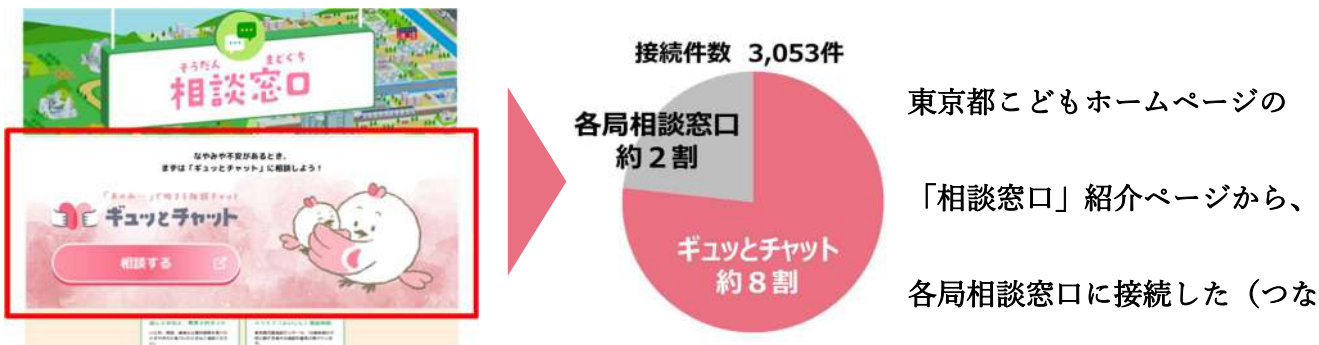
（2）相談者属性



（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%)	家庭環境 (13.4%)
3位	人間関係 (17.6%)	学校生活 (14.6%)	心身の健康 (13.0%)

（4）東京都子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）



## (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。

○身近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。

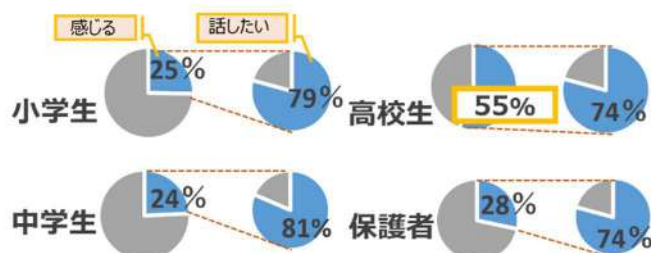
孤独・孤立を感じるか、孤独感を感じる時に誰かと話したいか調査したところ、孤独や孤立を感じる人の 7～8 割が他者とのつながりを求めていることが分かりました。

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、孤独感を感じる時に誰かと話したいか

⇒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ことをどう思うか

⇒「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>

You might be feeling anxious or down, but relax.

You can talk about anything.

There's someone here for you.

It's free

Consultation chat for children and families

**Gyutto Chat**

You can chat using text.

You don't need to give your name.

You can choose your counselor.

TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT

<中国語>

你的那些不安与烦闷, 放心吧

任何事情都可以倾诉

咨询伙伴一直都在哦

咨询免费

儿童和育儿家庭的咨询聊天

**Gyutto Chat**

可以用文字倾诉哦

不透露姓名也没关系哦

可以选择咨询伙伴哦

TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT

<韓国語>

그 불안과 답답함, 안심하고

무슨 내용이든 이야기할 수 있는

상담 상대가 있어요

상담 무료

어린이·육아 가정의 상담 챗

**Gyutto Chat**

문자로 이야기할 수 있어요.

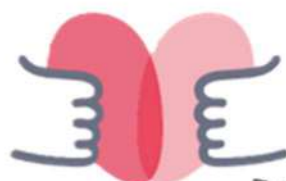
이름은 밝히지 않아도 돼요.

상담 상대는 선택할 수 있어요.

TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT

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



ふあん

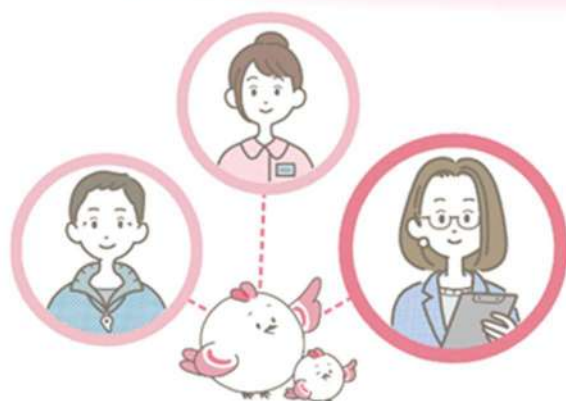
# ギョツとチャット

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。

大人気のギョツとチャットが、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  
日本語以外のことは  
でもOK

ギョツぴいが、  
かつやくするマンガも  
できたから、見にきてぎゅ



WEBサイトはこちら



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



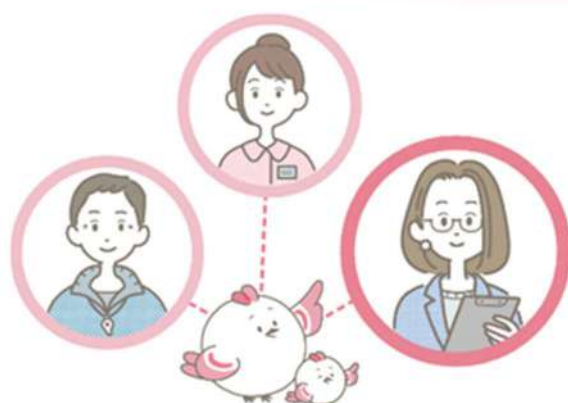
東京都からのお知らせ（中学生・高校生のみなさんへ）

「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