

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。



ギュッぴい

いつも
あなたのそばに
話せる相談相手が
いるよ

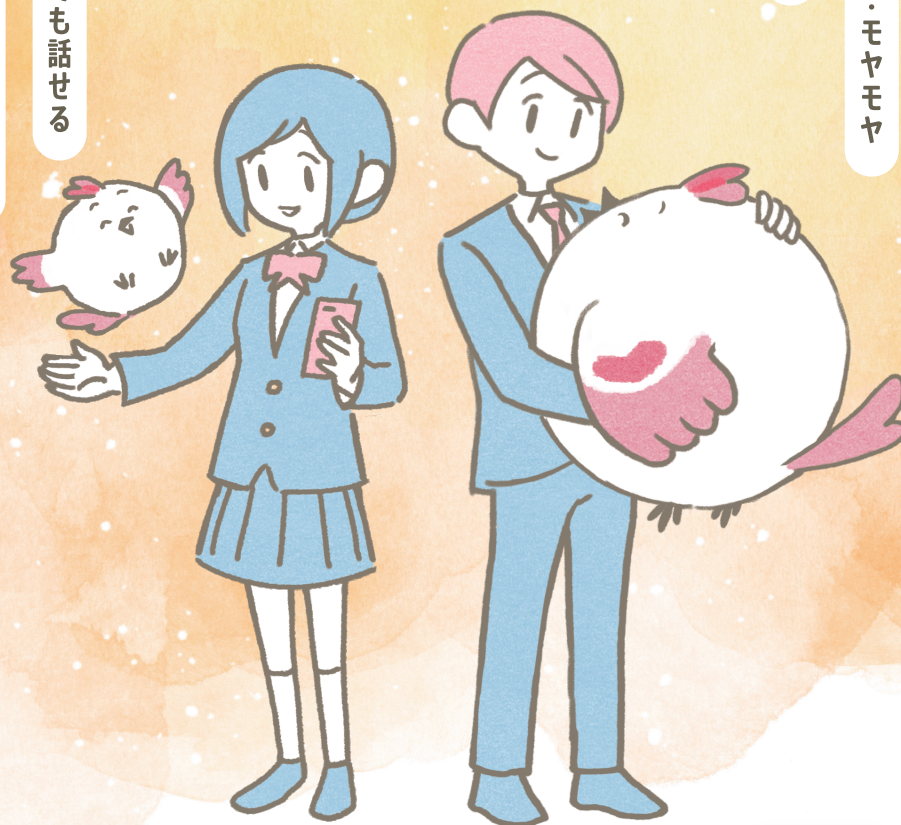
中高生向け

相談相手が
いるよ

どんなことでも話せる

安心して

あなたのその不安・モヤモヤ



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

「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

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！



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



よく そうだん
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

ないよう よく
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

はじ
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

そうだんあいでおく
相談相手へいいねを送る *

☒ はい
☐ いいえ



ギョッとチャット

「いまずぐ相談する」の使い方

- 1 トップページ
「いまずぐ相談する」をクリック



そうだん
いまずぐ相談する

- 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 ギョッともを選びます
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

ないよう はじ
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
ギョッともとの相談が
始まります

ギョッとチャット

こんにちは
ギョッとチャット@東京都です
どんなことでも安心して話してね

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

そうだんあいて おく
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？

友達のこと



ギョ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。

ギョッとにも「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

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もやもやしたとき
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

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

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
ギュッとにも
相談してもいいかも？

NO

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

YES

YES

YES



心理士



看護師・保健師



元教員



大学生、大学院生などの
お兄さん・お姉さん