

# 北海道ヤングケアラー相談 サポートセンター

## ヤンサポ

1.

匿名での  
相談OK。  
何時間でも  
お話聞きます。

2.

来所、電話、Eメ  
ール、SNS、どん  
な方法でも相談  
OK。

3.

あなたの  
意思や思いを第  
一に考えます。

無理してませんか？我慢していませんか？

家族のために頑張っているあなたを支えます。

相談したいこと、悩み、ちょっと話したいこと等  
どんなことでもいいのでご連絡ください。



**電話 0120-516-086【通話料無料】**

※電話・来所相談は平日8:45～17:30まで。

**メール [hokkaido.young.carer2022@gmail.com](mailto:hokkaido.young.carer2022@gmail.com)**

※メールやSNS相談は24時間、365日対応しています。

**ツイッター、Facebook、ホームページもやっています。**

**北海道江別市東野幌本町7-5 セリオのっぽろ内**