

全国のKHJ家族会(支部一覧)

29都道府県38支部

北海道・東北ブロック

KHJ北海道「はまなす」(北海道)
KHJいわて石わりの会(岩手県)
KHJ秋田ばっけの会(秋田県等)
KHJ福島花ももの会(福島県等)

関東ブロック

KHJ鹿行(ろっこう)地区家族会(茨城県等)
KHJ茨城県ひばりの会(茨城県等)
NPO法人KHJとちぎベリー会(栃木県等)
KHJ群馬県はるかぜの会(群馬県等)
NPO法人KHJ埼玉けやきの会家族会
(埼玉県・群馬県・千葉県)
NPO法人あわの風 南房総家族会(千葉県等)
NPO法人楽の会リーラ家族会
(東京都・千葉県・神奈川県・埼玉県等)
KHJ町田家族会(東京都・神奈川県等)
KHJ横浜ばらの会(神奈川県等)
KHJ山梨県桃の会(山梨県等)

北陸ブロック

KHJ長岡フェニックスの会(新潟県等)
NPO法人KHJにいがた「秋桜の会」(新潟県等)
ひきこもり家族自助会とやま大地の会(富山県等)
KHJ福井いっほの会(福井県)

東海ブロック

KHJ静岡県「いっぶく会」(静岡県等)
豊田・大地の会(愛知県等)
NPO法人なでしこの会(愛知県・三重県・岐阜県等)
KHJ三重県「みえオレンジの会」(三重県等)

近畿ブロック

NPO法人 大阪虹の会(大阪府等)
KHJ「つばさの会大阪」(大阪府等)
NPO法人「百生一輝」(兵庫県等)

中国ブロック

KHJ岡山さびの会(岡山県等)
NPO法人 津山・さびの会(岡山県等)
ふらっとコミュニティ陽の杜(はるのもり)(山口県等)

四国ブロック

KHJ徳島県つばめの会(徳島県等)
KHJ香川県オリーブの会(香川県等)
KHJ高知県親の会「やいろ鳥」の会(高知県等)

九州・沖縄ブロック

KHJ福岡県「楠の会」(福岡県・佐賀県・長崎県等)
KHJ北九州・ペルシュ(福岡県等)
大分ステップの会(大分県等)
KHJ日田ゆきどけの会(大分県等)
KHJみやざき「楠の会」(宮崎県・鹿児島県等)
KHJ沖縄県「ていんさぐぬ花の会」(沖縄県)

オンライン支部

KHJ兄弟姉妹オンライン支部(全国オンライン)

全国にあるKHJの支部は
あなたとあなたの大切な人が
孤立しないための場所です

ここには、分かちあえる人がいます
安心して話せる場所があります

家族会への参加を心よりお待ちしております

～ご寄付のお願い～

KHJはひきこもり状態にある本人や家族の声を
社会に届け、尊厳が守られる社会の実現を
目指しています。
全国の家族会支援・相談活動・啓発・政策提言は
皆さまのご寄付によって支えられています。

ご協力心よりお願い申し上げます。

— お振込先 —

ゆうちょ銀行 記号番号 00110-6-708246
他行からの場合 店名 019 預金種目 当座
口座番号 0708246
名前 トクヒ ケイエイチジエイカゾクカイレンゴウカイ

私たちの活動を支援くださる**賛助会員**も募集中です。
1口 10,000円/年間 (1口以上)

【お願い】振込用紙の通信欄に「賛助会員希望」または
「寄付」等のご記入をお願いいたします

本部事務所

〒170-0002 東京都豊島区巢鴨3-16-12-301
TEL 03-5944-5250(月・水・金13:00~19:00)
FAX 03-5944-5290

MAIL info@khj-h.com

公式ホームページ <https://www.khj-h.com>

公式X(旧twitter) @hikikomori_khj



2026年4月作成

KAZOKU
HIKIKOMORI
JAPAN



特定非営利活動法人
KHJ全国ひきこもり家族会連合会

KHJ Japan Federation
of Hikikomori Families

特定非営利活動法人 KHJひきこもり家族会連合会について

KHJの歩み

- 1999年 団体設立(設立代表 奥山雅久)
- 2000年 機関紙「旅立ち」発刊
- 2004年 NPO法人化(埼玉県認証・登記)
第1回全国大会(東京)開催(毎年開催中)
- 2013年 ピアサポーター養成研修開始(継続中)
- 2014年 「KHJ兄弟姉妹の会」を開始(継続中)
- 2015年 ひきこもりに関する調査研究実施(継続中)
- 2017年 ひきこもり支援者研修実施(継続中)
- 2019年 法人名を改称(親の会から 家族会へ)
機関紙「旅立ち」から
情報誌「KHJジャーナル たびだち」へ
- 2025年 ピアサポ活動実態調査(内閣府交付金事業)

尊厳が守られる社会へ

「だれもが自分らしく生きられる社会を」

私たちは、わが子たちに「生きてほしい」と願っています。

人との関わりや環境など、さまざまな要因が重なり、生きづらさを感じることは誰にでも起こりえます。

思うようにいかない状況の中で、自分を守るために立ち止まり自らを責めながら苦しむ時間がうまれることもあります。「ひきこもり」は、そんな過程にあるひとつの状態ともいわれています。

私たちは、社会への一歩を踏み出すためには、まずその人のペースを大切にしながら、安心して生きられる環境が必要だと考えています。

その中で、自分なりの生き方を積み重ねながら、就労や社会とのつながりに向けて踏みだしていけるのではないのでしょうか。

私たちは、全国の家族会とともに、本人と家族の声に耳を傾けながら、一人ひとりの尊厳が守られ、誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指しています。

◆◆◆ 主な事業内容 ◆◆◆

◇ 当該家族(本人・親・きょうだい)が安心して語り合い、学び合い、支え合う場をつくる事業

◇ 居場所・社会的役割の創出等、本人・家族のニーズに寄り添った中間的支援事業

◇ ピアサポート事業

◇ 研修、セミナー、フォーラム等の開催事業

◇ 全国の支部活動の支援、及び新支部設立支援等の事業

◇ 機関誌、ホームページ等の発刊発送事業

◇ メディア対応(広報、啓発・提言)事業

◇ 調査研究事業

◇ 講演、講師派遣、執筆事業

◇ 出版事業

◇ 当該関連受託・委託事業

◇ 関係機関・団体との連携、協力・地域共生社会の推進事業

「孤独を希望に変え

もう誰も、取り残さない社会へ」

KHJの辿ってきた歴史は、1999年の設立以前から多くの本人や家族が、沈黙と孤独・孤立の中で、その苦しみに必死に耐えてきた歴史でもあります。

私たちは、家族会の活動を通して、その苦渋を打ち破るべく家族自らが声を上げ、全国の本人・家族の思いを社会へ発信し、理解を求め続けてきました。すべての人の人権が尊重され、誰もが生きることが諦めなくてよい社会。

そして「生きたい」と思える地域のつながりこそが孤独・孤立から抜け出す力になると考えています。

内閣府の調査(2022年)で示された、

ひきこもり146万人という現実。

この状況に向き合うためには官民が手を取り合い、ひきこもり本人や家族一人ひとりの声に丁寧に耳を傾け、それぞれに必要な支援をつくり上げていくことが求められています。

ともに歩んでいきましょう。

KHJ全国ひきこもり家族会連合会 共同代表

佐々木 善仁(いわて石わりの会) 日花 睦子(大阪虹の会)

全国から寄せられた声

- ◇ 家族会に参加して親の考え方に心のゆとりができた
- ◇ 家族会で様々な情報を得ることができた
- ◇ 初めて気持ちを吐き出せる場所ができた
- ◇ 小さな変化に気づけるようになった
- ◇ 今も悩みはあるけれど、ひとりではないと思えている
- ◇ 困ったときに相談できる仲間ができた
- ◇ 関わり方のヒントが見つかった
- ◇ 例会に公的機関も参加しているので多方面からの情報を得ることができ、安心感がある