

Mental Health, Isolation and Crisis Support

Practical communication and service-navigation guide | Korea and Japan | English · Japanese · Korean

LANGLOBE · 2026

- Information checked 16 October 2026 · Not regularly updated. Verify current service hours, language coverage, costs and eligibility with the provider.

Start with the right kind of help

If anyone is in immediate physical danger or needs urgent medical care, contact local emergency services. For other concerns, a mental-health consultation, community support service or primary-care provider may be a useful first point of contact.

Korea: 119 (ambulance/fire), 112 (police); 109 (suicide-prevention counselling), 1577-0199 (mental-health crisis counselling), 129 (health and welfare information). Japan: 119 (ambulance/fire), 110 (police). The Ministry of Health, Labour and Welfare lists several consultation services, including Yorisoi Hotline 0120-279-338 and the mental-health consultation line 0570-064-556; opening hours, costs and access vary by service.

Practical phrases for first contact

Asking for support and a safe way to communicate

English	日本語	한국어
I would like to talk to someone about how I have been feeling.	今の気持ちについて相談（そうだん）したいです。	요즘 제 마음 상태에 관해 상담받고 싶습니다.
I am not in immediate danger, but I need support.	今すぐ危険（きけん）な状態ではありませんが、支援（しえん）が必要です。	당장 위험한 상태는 아니지만 도움이 필요합니다.
I need help today. I cannot wait for a routine appointment.	今日中（きょうじゅう）に相談したいです。通常（つうじょう）の予約まで待てません。	오늘 도움을 받아야 합니다. 일반 예약까지 기다리기 어렵습니다.
Could we communicate in writing instead of by phone?	電話ではなく、文章（ぶんしょう）で相談できますか。	전화 대신 글로 상담할 수 있을까요?
Do you offer interpretation in English, Japanese or Korean?	英語（えいご）・日本語（にほんご）・韓国語（かんこくご）の通訳（つうやく）はありますか。	영어·일본어·한국어 통역을 제공하나요?
Please explain what information you must share with others.	相談内容（そうだんないよう）を他の人に伝える必要がある場合を説明してください。	어떤 경우 상담 내용을 다른 사람과 공유해야 하는지 설명해 주세요.
It is not safe to leave me a voicemail.	留守番電話（るすばんでんわ）にメッセージを残さないでください。安全ではありません。	음성메시지를 남기면 안전하지 않습니다.
Can someone explain the cost before I agree to an appointment?	予約（よやく）の前に費用（ひよう）を説明してもらえますか。	예약에 동의하기 전에 비용을 설명받을 수 있나요?

Feeling isolated and unable to manage daily life

English	日本語	한국어
I have very little contact with other people and would like to find a local group.	人との交流（こうりゅう）がほとんどありません。地域（ちいき）の集まりを探しています。	다른 사람과 교류할 기회가 거의 없어 지역 모임을 찾고 있습니다.
I do not have someone who can accompany me to an appointment.	相談（そうだん）に同行（どうこう）してくれる人がいません。	상담에 동행해 줄 사람이 없습니다.

English	日本語	한국어
I have been struggling to eat, sleep or carry out ordinary tasks.	食事（しょくじ）や睡眠（すいみん）、日常生活（にちじょうせいかつ）が難しくなっています。	식사나 수면, 일상생활을 유지하기가 어려워졌습니다.
Could you tell me whether there are home visits or outreach services?	訪問支援（ほうもんしえん）やアウトリーチ支援はありますか。	방문 지원이나 찾아가는 상담 서비스가 있나요?
I need a place I can attend without committing to a long-term programme.	長期間（ちょうきかん）の参加（さんか）を約束せずに利用できる場所はありますか。	장기간 참여를 약속하지 않고 이용할 수 있는 곳이 있나요?
I would prefer individual support rather than a group session.	集団（しゅうだん）ではなく、個別（こべつ）の支援を希望します。	집단 프로그램보다 개별 지원을 희망합니다.
Are there options if I cannot afford transport?	交通費（こうつうひ）を負担できない場合の選択肢（せんたくし）はありますか。	교통비를 감당하기 어려운 경우 다른 방법이 있나요?

Caregiving, disability and workplace pressures

English	日本語	한국어
I am caring for a family member and need temporary respite.	家族（かぞく）の介護（かいご）をしており、一時的（いちじてき）な休息（きゅうそく）が必要です。	가족을 돌보고 있어 일시적인 돌봄휴식 지원이 필요합니다.
My symptoms make it hard to travel to an office.	症状（しょうじょう）のため、窓口（まどぐち）まで行くのが難しいです。	증상 때문에 기관에 방문하기 어렵습니다.
Can you provide a quiet room or a shorter appointment?	静かな部屋（へや）や短時間（たんじかん）の相談は可能ですか。	조용한 공간이나 짧은 상담 시간이 가능할까요?
I am afraid my employer may learn I requested help.	相談したことが雇用主（こようぬし）に知られるのが心配です。	도움을 요청한 사실을 고용주가 알게 될까 걱정됩니다.
Could you explain whether this service affects my immigration status?	この相談が在留資格（ざいりゅうしかく）に影響（えいきょう）するか説明してもらえますか。	이 상담이 체류자격에 영향을 주는지 설명해 주실 수 있나요?
I need an accessible way to receive written information.	理解（りかい）しやすい形式（けいしき）で資料（しりょう）を受け取りたいです。	이해하거나 접근하기 쉬운 형식으로 안내자료를 받고 싶습니다.

When risk increases

English	日本語	한국어
I am worried that I may hurt myself. Please help me get immediate support.	自分を傷つけてしまうかもしれません。すぐに支援（しえん）につないでください。	스스로를 다치게 할까 걱정됩니다. 즉시 도움받을 수 있게 해 주세요.
Someone is in immediate danger. Please send emergency help.	人が今すぐ危険（きけん）な状態です。緊急（きんきゅう）の支援をお願いします。	누군가 지금 위험합니다. 긴급 도움을 보내 주세요.
I cannot safely stay where I am.	今いる場所（ばしょ）に安全（あんぜん）にとどまれません。	지금 있는 곳에 안전하게 머물 수 없습니다.
Please help me identify a safe place to wait.	安全（あんぜん）に待てる場所を教えてください。	안전하게 기다릴 수 있는 장소를 알려 주세요.
I need an interpreter who is independent of the person involved.	関係者（かんけいしゃ）とは独立（どくりつ）した通訳（つうやく）が必要です。	관련 당사자와 독립된 통역이 필요합니다.
I am calling on behalf of someone else. What information is safe to share?	本人（ほんにん）の代わりに連絡（れんらく）しています。どの情報を伝えてよいですか。	다른 사람을 대신해 연락했습니다. 어떤 정보를 전달해도 안전한가요?

Following up after first contact

English	日本語	한국어
What will happen after this call?	この電話の後は、どのような流れになりますか。	이 통화 후 어떤 절차가 진행되나요?
Will someone contact me, or do I need to call again?	折り返し連絡（れんらく）がありますか。それとも自分から再度（さいど）連絡する必要がありますか。	상담기관에서 다시 연락하나요, 아니면 제가 재 연락해야 하나요?
May I have the service name and a reference number?	窓口名（まどぐちめい）と受付番号（うけつけばんごう）を教えてください。	담당 기관명과 접수번호를 알려 주세요.
If the first service cannot help, where should I go next?	こちらで対応（たいおう）できない場合、次はどこに相談できますか。	이곳에서 지원이 어렵다면 다음에는 어디에 문의해야 하나요?
Could you repeat the next step slowly?	次にすることを、ゆっくりもう一度（いちど）説明してください。	다음에 해야 할 일을 천천히 다시 설명해 주세요.
I would like written confirmation of the agreed next steps.	次の対応（たいおう）について、書面（しょめん）で確認したいです。	합의한 다음 조치를 서면으로 확인하고 싶습니다.

Official sources and verification

Republic of Korea, Ministry of Health and Welfare, Community Mental Health Centres and Crisis Consultation: <https://www.mohw.go.kr/menu.es?mid=a10706040100>

Republic of Korea, Health and Welfare Call Center: <https://www.129.go.kr/>

Japan, MHLW, Mamorou yo Kokoro — consultation methods: <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/>

Japan, MHLW, Telephone consultation services: <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/tel/>

Scope: This resource provides communication language and general service-navigation information, not diagnosis, therapy, an assurance of confidentiality, or a guarantee of eligibility. Some services have disclosure duties in defined circumstances.