

報道関係各位

SNS・広報担当向けのメンタルヘルス解説セミナー開催レポート
オキュラボとシニアジョブが 6/16 に開催、担当のメンタルへのダメージ拡大防止を解説

シニア転職支援の株式会社シニアジョブ（本社：東京都新宿区／代表取締役 中島康恵）と、作業療法的アプローチから企業の人的資本経営への参画と働く人の心身をサポートする株式会社オキュラボ（本社：東京都台東区／代表取締役 CEO 兼 CWO 森島肇）は、このほど共同で 2025 年 6 月 16 日（月）に「SNS・広報担当のメンタルヘルス解説セミナー ～炎上に向き合う担当のメンタルヘルスケアを精神障害領域に詳しい作業療法士が解説～」を開催したため、報告いたします。

よくある炎上自体やその拡大の防止策ではなく、担当者や企業に対するダメージ拡大の防止を中心に、メンタルヘルスへの作業療法によるアプローチの視点から解説が行われました。



セミナーで担当者のバーンアウトを解説するオキュラボ CEO の森島とシニアジョブ広報の安彦（撮影・山本真聡氏）

■セミナーの狙い・炎上に関わる SNS 担当のメンタルヘルス不調にフォーカス

株式会社シニアジョブと株式会社オキュラボは、これまでもシニアワーカーのメンタルヘルスに関するセミナーなどを共同で企画してきましたが、昨今、SNS などインターネット上における企業の炎上が多く発生

し、それをきっかけとした SNS 担当者・広報担当者のメンタルヘルス不調が増加していることを受け、SNS 担当者・広報担当者を対象としたメンタルヘルスのセミナーを開催しました。



シニアジョブとオキュラボが 6 月 16 日に共同開催したセミナーのオープニング場面(撮影・山本真聡氏)

■セミナー概要・SNS 担当のメンタルへのダメージ拡大防止を中心に

セミナーは、株式会社オキュラボ CEO 兼 CWO(Chief Well-being Officer)で、精神障害領域に詳しい作業療法士でもある森島肇が講師役を務め、シニアジョブ広報部部長の安彦守人が広報や SNS 運用の現場感覚を踏まえたファシリテーターとなって進行しました。

今回は主に担当者のメンタルへのダメージ拡大を防止する対策が語られたことから、参加者からは具体的なケアについての質問や、SNS 等におけるエコーチェンバー対策についての質問が出され、ケアについては一人で抱えず迅速に社内や広報の横のつながりに炎上を共有することの重要性が、エコーチェンバー対策については担当者自身がエコーチェンバーが発生している場面の上に身を置かず、そこから退避する必要性が語られました。

開催後に、スピーカー 2 名とオフライン参加者で行った懇親会では、SNS 投稿に限らない広報の情報発信や企画全般などとメンタルヘルスの関連性についての話題が盛り上がりました。

・イベント名： SNS・広報担当のメンタルヘルス解説セミナー ～炎上に向き合う担当のメンタルヘルスケアを精神障害領域に詳しい作業療法士が解説～

・日時： 2025 年 6 月 16 日(月)19:00～20:00

・会場： オンライン(Google Meet)とオフライン(シニアジョブ会議室)のハイブリッド開催

・スピーカー： 株式会社オキュラボ 代表取締役 CEO 兼 CWO(Chief Well-being Officer) 森島肇
株式会社シニアジョブ 広報部部長 安彦守人

・参加人数： 9 名

■講師・オキュラボ CEO 兼 CWO・森島肇のコメント

今回のセミナーを企画するまで、企業の炎上と担当者のメンタルヘルス不調を紐づけた実態は、詳しく確認できていませんでしたが、調べると企業の SNS 担当に対してメンタルヘルスに関する強い負荷がかかっていることがわかりました。

炎上のきっかけだけを見れば、企業や担当者には何らかの落ち度がある場合が多いものの、その後の炎上拡大の場面では、過失に見合わない大きさのダメージを受けることが多く、企業のブランド価値の毀損にとどまらず、担当者の健康や生命に重大な影響を与えかねない環境があると思います。

今回のセミナーでは、炎上を起こさない・沈静化するための情報発信の制限などの対策ではなく、企業の情報発信に関わる業務の役割、意味、バランスについて作業療法の視点から、予防と対策をお伝えしました。予防についても、炎上発生や拡大を防ぐことは念頭に置きつつも、いかに企業や担当者へのダメージ拡大を防ぎ、スムーズに業務や通常のメンタルヘルスへと復帰するかに重点を置いた解説を提供しました。

今回のセミナーのような、SNS 担当や広報担当に特化したメンタルヘルスのサービスは現時点では提供していませんが、個人向けの心身の状態分析やワークライフバランス改善のためのリハビリなどは通常のサービスとして提供していますので、お困りの際は株式会社オキュラボにご連絡ください。



セミナーで講師役を務めたオキュラボ CEO 兼 CWO・作業療法士の森島肇(撮影・山本真聡氏)

■参加者コメント・SNS 以外の広報業務の悩みや不安へも応用できた

広報担当だったものの、会社がそれほど SNS での発信に注力してこなかったことから、これまで炎上は他人事であまり関心がなかったのですが、今回のセミナーに参加し、SNS とは異なる自分の普段の広報活動でも似たような悩みや不安を抱える場面があり、その根本原因や対処を知ることによって冷静に向き合えるように思いました。（人材/IT 業の広報担当の方）

■株式会社オキュラボ 会社概要

代表：代表取締役 CEO 兼 CWO 森島 肇

本社：東京都台東区元浅草 4-5-18

URL：<https://www.occulabo.co.jp/>

事業内容：作業療法技術を活かした、人的資本経営サポート及び相談窓口アウトソーシング受託、メンターサポート

■株式会社シニアジョブ 会社概要

代表：代表取締役 中島 康 恵

本社：東京都新宿区大久保 2 丁目 5-22 セキサクビル 8F

URL：<https://corp.senior-job.co.jp/>

事業内容：シニアの人材ビジネス提供

本件に関するお問い合わせ先
株式会社シニアジョブ 広報部 安彦（あびこ）
TEL:080-4107-5851 e-mail:m-abiko@senior-job.co.jp