

2025 年 9 月 11 日
株式会社 シニアジョブ

報道関係各位

シニアワーカーのメンタルヘルスに関するメディア向けセミナー開催レポート
メンタル不調が増す人生の節目と対策など、9 月 1 日にオキュラボとシニアジョブが解説

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、2025 年 9 月 1 日に「シニアワーカーのメンタルヘルスに関するメディア向けセミナー ～精神障害領域に詳しい作業療法士と考える人生 100 年時代の職場とメンタルヘルス～」を共同開催したため、報告いたします。

年齢を重ねる中で誰にでも確実に訪れるメンタル不調に陥りやすいタイミングや、メンタル不調の防止策などが紹介されました。



シニアワーカーのメンタルヘルスに関するメディア向けセミナーのオープニング風景 撮影・山本真聡氏

■セミナーの狙い・問題となりづらいシニアのメンタル不調について深堀り

株式会社シニアジョブと株式会社オキュラボの 2 社が初めて共同でイベントを開催したのは、2023 年 5 月 17 日の「シニアワーカーと人生 100 年時代のウェルビーイングとは? ～メディア向け共同セミナー・作業療法士と人材会社が討論するシニア就業環境～」でした。シニアワーカーのウェルビーイングをテーマとした

内容は、高い関心を得、多くのメディアでも掲載されたものの、「ウェルビーイング以前に、もっと苦しい状況のシニアワーカーも多い」との声があり、苦しい状況の1つであり、2社が知見を語れる内容として「シニアワーカーのメンタルヘルス」を取り上げることを考えました。

2025年1月20日に、「シニアワーカーのメンタルヘルス」に関する最初の共同セミナーを企画するも諸事情から中止しましたが、敬老の日が迫り、シニアへの関心が高まる2025年9月に、1月の内容をブラッシュアップし、特にメンタルヘルスに関する専門家である森島肇による解説を大幅に増加して提供しました。働き手のメンタルヘルスに関する関心は年々高まっているものの、年代や属性ごとの特徴に関する解説はまだ少なく、特にシニアのメンタル不調は他の年代よりも問題として認識されづらいことから、今回、シニアジョブとオキユラボの2社の強みを活かし、増加するシニアワーカーの活躍の参考としてもらうため、「シニアワーカーのメンタルヘルス」に関するセミナーを開きました。



シニアワーカーのメンタルヘルスに関するメディア向けセミナーの質疑応答風景 撮影・山本真聡氏

■セミナー概要・年代ごとの特徴と不調のタイミングから想定と対策の重要性を説く

セミナーは、株式会社オキユラボ 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、株式会社シニアジョブ広報部部長の安彦守人がシニア就労に関わる立場から進行役を務めました。

セミナーでは、メンタル不調の年代ごとの特徴や、中高年がメンタル不調に気をつけるべきタイミング、メンタル不調を招きやすい環境が解説され、実際のシニアのメンタル不調の例や防止とケアについても紹介されました。

年齢を重ねるごとに、また、年代ごとにメンタル不調につながりやすいタイミングを多くの方が迎えることから、あらかじめ、不調につながりかねないことを想定・覚悟しておく必要性や、企業によるメンタルヘルス対策は、あらかじめ社員とのつながりを構築して孤立・孤独を防ぎ、変化や不調に気づくことが重要であることなどが述べられました。

・イベント名： シニアワーカーのメンタルヘルスに関するメディア向けセミナー ～精神障害領域に詳しい作業療法士と考える人生 100 年時代の職場とメンタルヘルス～

・日時： 2025 年 9 月 1 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： 株式会社オキユラボ 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 広報部部长 安彦守人

・参加人数： 6 名

■オキユラボ CEO 兼 CWO・森島肇のコメント

今回お話した内容を振り返ると、「節目」という言葉を高い頻度でお伝えしていたことに気づきました。

セミナーの中でもお伝えしたように、それぞれの年代で様々な「節目」があり、そこではご自身が“揺れる”ことが避けられません。つまり、仕事をする上で、また、年齢を重ねる上で「変化」は避けようがないの

ですが、変化そのものや、変化後の環境にいかに対応するかが、メンタル不調を防ぐ一つの要素となります。

メンタル不調の根本原因には、自分の「好き」を見つけられないなど、自己の理解や受容の不足に起因する「生きづらさ、働きづらさ」があります。自分自身の「好き」がわからず言語化できないと、他者からの理解はなおさら得られず、「生きづらさ、働きづらさ」も解決につながりません。

そこで私たちは「Occupation」を発見し、仕事をするのではなく、「Occupation をする」といった意識の変容や、自己理解のための支援を提供しています。私たちが考える「Occupation」とは、「自分が時間を費や



オキユラボ CEO 兼 CWO・作業療法士 森島肇 ※撮影・山本真聡氏

す価値のある役割」であり、自身の強みと弱みを把握して自己の果たすべき役割を言語化し、それに沿って生きることによってメンタルの良好な状態についても維持・循環できると考えます。

■シニアジョブ広報部部长・安彦守人のコメント

私たちが支援している「シニアの転職・再就職」は、それ自体が大きな環境の変化を伴うことでメンタル不調のきっかけや原因となり得るものであると同時に、役割、環境、経済といった各方面から、これまでのメンタル不調につながる状況を一新できる可能性を持つものでもあります。



シニアジョブ広報部部长 安彦守人 ※撮影・山本真聡氏

このように、企業の求人・採用活動、シニア自身の就職活動がシニアワーカーのメンタルヘルスに与える影響は、プラスとマイナス、どちらも大きなものであるため、企業の環境整備、シニア自身の心の準備の両方ともに重要です。

今回のセミナー内容が伝わることで、企業とシニアワーカーの参考となるとともに、オキユラボの森島さんのようなメンタルヘルスの問題の力になってくれる存在がいることを知っていただけたら幸いです。

■株式会社オキユラボについて

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会社です。作業療法技術を活かした、企業や企業で働く人に向けた様々なサービスを提供、開発しており、人的資本に特化した企業向けのコンサルティングおよび経営マネジメント支援や、ワークライフバランス分析とその支援、個人やフリーランスに向けたワークライフバランス実現の生活設計の伴走、中高年を対象とした生活再構築リカレント教育などを提供しています。

■株式会社シニアジョブについて

50歳以上のシニアに特化した人材紹介、人材派遣、求人サイトの各サービスを提供する会社です。学生起業家出身である代表取締役の中島が、人材不足に関わらずシニアの就職が困難であるという社会課題に気づき、その解決をライフワークとするべく業種転換。徹底した効率化とスピードによって、シニア

の総合人材会社としてそれぞれ延べ 10 万件を超える求職者と求人企業が登録。代表の中島が日刊 SPA! (同) やビジネス+IT (SB クリエイティブ) などでコラムを連載中。

■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