



## News Release

報道関係者各位

2024年8月26日  
ゆとりうむプロジェクト PR 事務局

# 昨年は『我が家の献立 tech』など多くの時産アイデアが大集合！ 今年で3度目の開催！「家事ハック大賞 2024」募集開始 ～日常生活をもっと便利に！ラクに楽しくできる家事ハックを大募集～

時短「時間の短縮」ではなく時産「時間を産む」へ発想を変え、人々が「ゆとりある生活」を送ることを応援するゆとりうむプロジェクトは、2024年8月26日（月）より「家事ハック大賞 2024」の募集を開始いたします。



### ■ 家事ハック大賞とは

ゆとりうむプロジェクトでは、自分ならではの家事に関するアイデアをシェアして時産に繋げることを目的として、2022年から「家事ハック大賞」を開催しています。第1回の「家事ハック大賞 2022」は、Instagramのハッシュタグ投稿（#家事ハック大賞）での募集のみでしたが、昨年の「家事ハック大賞 2023」では、Instagramに加えてX（旧Twitter）での募集も行いました。また、生活者が対象の「一般部門」に加え、新たに「企業部門」を新設したことで、さまざまなアイデアが集まり、さらに盛り上がりを見せました。

「家事ハック大賞」はこれまでキー局や地方局の情報番組やWebメディアなどで数多く取り上げられ、家事ハック大賞を通じて生活者に家事の工夫アイデアや「時産」の価値を伝達してきました。

第3回となる「家事ハック大賞 2024」も、昨年に引き続きInstagramとXでのハッシュタグ投稿を応募対象として開催します。また、生活者が対象の「一般部門」と企業が対象の「企業部門」を設けて、生活をもっと便利にする使い方や意外と知られていない使い方など、部門ごとにラクに楽しくできる家事ハックを募集いたします。

### ■ 実施概要

#### 【応募期間（一般部門、企業部門 共通）】

2024年8月26日(月)12:00～9月30日(月)23:59

#### 【応募方法（一般部門、企業部門 共通）】

- STEP① ゆとりうむ公式 Instagram (@yutorium\_official) または家事ハック大賞公式 X (@yutoriumPJ) をフォロー
- STEP② あなたの家事ハックを撮影
- STEP③ STEP①でフォローした SNS で「#家事ハック大賞」を付けて投稿





## 【家事ハック大賞（一般部門） 選考条件】

＜家事ハック大賞 グランプリ＞

- ①家事を楽しく、そしてゆとりをうみ出すような家事ハックアイデアであること
- ②「ゆとりうみ 3 か条」のいずれかを満たしたアイデアであること
  - 総量：減らそう、家事の総量を
  - 分担：増やそう、家事の担い手を
  - 技術：活用しよう、テクノロジーを

＜家事ハック大賞 準グランプリ（炊事・洗濯・掃除・名前のない家事部門）＞

- ①家事を楽しく、そしてゆとりをうみ出すような家事ハックアイデアであること
- ②「ゆとりうみ 3 か条」のいずれかを満たしたアイデアであること
  - 総量：減らそう、家事の総量を
  - 分担：増やそう、家事の担い手を
  - 技術：活用しよう、テクノロジーを

＜冷凍貯金賞(旭化成ホームプロダクツ株式会社×西川先生)＞

- ①サララップ®、ジップロック®フリーザーバッグ、ジップロック®コンテナのいずれか 1 つを使用して、食品の冷凍保存に活用すること
- ②食材の冷凍ストックを活用することで、忙しい毎日の暮らしにゆとりをうみ出すような家事ハックであること

＜後かたづけラクラク賞(旭化成ホームプロダクツ株式会社特別賞×島本先生)＞

- ①クックパー®フライパン用ホイル、クックパー®クッキングシートのいずれか 1 つを使用して調理すること
- ②忙しい毎日の料理の後かたづけをラクにできる家事ハックであること

＜ゆとりすた賞＞

- ①家事を楽しく、そしてゆとりをうみ出すような家事ハックアイデアであること
- ②誰もが簡単にチャレンジしやすいアイデアであること

## 【家事ハック大賞 一般部門賞品】

＜家事ハック大賞 グランプリ＞ 1 名

- ・パナソニック NF-PC400-K 電気圧力鍋×1
- ・レコルト コードレス カブセルカッターボンヌ×1
- ・レコルト コードレス ウェット&ドライクリーナー×1
- ・サララップ® (30cm×50m) ×1
- ・ジップロック®フリーザーバッグ (M18 枚入) ×1
- ・クックパー®フライパン用ホイル (25cm×7m) ×1
- ・クックパー®クッキングシート (30cm×5m) ×1
- ・ジキニンメディチャージ 100mL×2
- ・ヘーベルハウス オリジナル豆皿 4 枚セット
- ・栃木県 ともジカエコバッグ

※賞品は予告なく変更となる場合がございます

※サララップ®, ジップロック®, クックパー®は旭化成ホームプロダクツ株式会社の商品です



＜家事ハック大賞 準グランプリ（炊事部門・洗濯部門・掃除部門・名前のない家事部門）＞ 4 名

- ・サララップ® (30cm×50m) ×1
- ・ジップロック®フリーザーバッグ (M18 枚入) ×1
- ・クックパー®フライパン用ホイル (25cm×7m) ×1
- ・クックパー®クッキングシート (30cm×5m) ×1
- ・ジキニンメディチャージ 100mL×2
- ・ヘーベルハウス オリジナル豆皿 4 枚セット
- ・栃木県 ともジカエコバッグ

＜冷凍貯金賞(審査員：旭化成ホームプロダクツ株式会社×西川先生)＞ 1 名

- ・サララップ® (30cm×50m) ×12
- ・ジップロック®フリーザーバッグ (M18 枚入) ×12
- ・クックパー®フライパン用ホイル (25cm×7m) ×1



- ・クックパー®クッキングシート（30cm×5m） ×1
- ・ジキニンメディチャージ 100mL×1
- ・ヘーベルハウス オリジナル豆皿 4 枚セット
- ・栃木県 ともジカエコバッグ

<後かたづけラクラク賞(審査員：旭化成ホームプロダクツ株式会社×島本先生)> 1 名

- ・クックパー®フライパン用ホイル（25cm×7m） ×12
- ・クックパー®クッキングシート（30cm×5m） ×12
- ・サランラップ®（30cm×50m） ×1
- ・ジップロック®フリーザーバッグ（M18 枚入） ×1
- ・ジキニンメディチャージ 100mL×1
- ・ヘーベルハウス オリジナル豆皿 4 枚セット
- ・栃木県 ともジカエコバッグ

<ゆとりすた賞> 1 名

- ・サランラップ®（30cm×50m） ×1
- ・ジップロック®フリーザーバッグ（M18 枚入） ×1
- ・クックパー®フライパン用ホイル（25cm×7m） ×1
- ・クックパー®クッキングシート（30cm×5m） ×1
- ・ジキニンメディチャージ 100mL×2
- ・ヘーベルハウス オリジナル豆皿 4 枚セット
- ・栃木県 ともジカエコバッグ

#### 【家事ハック大賞 企業部門応募条件】

- ①家事を楽しく、そしてゆとりをうみ出すような家事ハックアイデアであること
- ②自社商品を活用したアイデア、  
または自社商品と関連するようなアイデアであること
- ③「ゆとりうむ 3 か条」のいずれかを満たしたアイデアであること
  - 総量：減らそう、家事の総量を
  - 分担：増やそう、家事の担い手を
  - 技術：活用しよう、テクノロジーを

#### 【家事ハック大賞 企業部門応募特典】

- ・賛同パートナーとして「ゆとりうむプロジェクト」サイトへ 1 年間ロゴを掲載いたします
- ・「家事ハック大賞 2024」の結果発表に関するサイトコンテンツやリリースに掲載させていただく可能性があります

#### 【家事ハック大賞 審査員※一部】



ゆとりうむプロジェクト理事長  
筒井 淳也

立命館大学産業社会学部教授  
一橋大学大学院社会学研究科  
博士後期課程博士（社会学）



ゆとりうむプロジェクト理事  
島本 美由紀

料理研究家  
ラク家事アドバイザー

【家事ハック大賞 URL】

[https://yutorium.jp/kaji-hack\\_2024/](https://yutorium.jp/kaji-hack_2024/)

1日1時間のゆとりをうむ「ゆとりうむ3か条」

ゆとりうむプロジェクトは、筒井淳也氏の「家事の担い手を増やす」「家事総量を減らす」の課題への対応と、「テクノロジーを活用する」ことが、ゆとり時間をうみ出すヒントになるという考察を受け、「ゆとりうむ3か条」を提唱しています。

**ゆとりうむ 3か条**

～1日1時間のゆとりをうむために～

- 01 総量 減らそう、家事の総量を**  
欧米諸国に比べて、日本は女性の家事総量が多い国。  
まずはその家事を減らそう。
- 02 分担 増やそう、家事の担い手を**  
男女共同参画社会、男性育業取得、家族と家事シェアリング、家事代行、  
皆で家事を分担することで家族の会話をもっと増やそう。
- 03 技術 活用しよう、テクノロジーを**  
家庭内のテクノロジーはアップデートされていますか？  
時産家電やカレンダー共有アプリ、もっとテクノロジーを活用しよう。

監修：ゆとりうむプロジェクト理事 立命館大学 産業社会学部教授 筒井 淳也

時産で暮らしにゆとりを！「ゆとりうむプロジェクト」について

■ ゆとりうむプロジェクトとは

ゆとりうむプロジェクトは「時産※」というポジティブな価値観を提唱し、生活者の暮らしにゆとりをうむことを目的に活動しています。

理事長の立命館大学 産業社会学部教授 社会学者の筒井淳也氏をはじめ、理事である各分野の専門家や複数の企業、団体が参画し、各社の商品やサービスを活用した「ゆとり」をうむノウハウや情報を提供しています。

※時産：「家事の時短(タスクの省略・手抜き)」という概念を変えて、時短によって時間をうみ、生活のゆとりにつなげるという考え方。



■ ゆとりうむプロジェクト公式サイト

URL: <https://yutorium.jp>

■ 参画企業一覧

- ・旭化成ホームプロダクツ株式会社
- ・旭化成ホームズ株式会社
- ・全薬工業株式会社

AsahiKASEI

旭化成ホームプロダクツ



AsahiKASEI

旭化成ホームズ

HEBEL HAUS

ALL for LONGLIFE

■ 協力企業

- ・株式会社 ABC Cooking Studio
- ・味の素株式会社
- ・株式会社万城食品
- ・エレコム株式会社
- ・栃木県

Zenyaku

ジキニン®



## ■ 協力団体

- ・トモショックプロジェクト
- ・FamCook
- ・レタスクラブ

### 【ゆとりむプロジェクト理事長】

- ・筒井淳也  
立命館大学産業社会学部教授

### 【ゆとりむプロジェクト理事】

- ・丸山晴美  
節約アドバイザー ファイナンシャルプランナー 消費生活アドバイザー
- ・西川剛史  
冷凍王子・冷凍生活アドバイザー
- ・石田珠美  
株式会社 ABC Cooking Studio 執行役員
- ・小島正美  
「食生活ジャーナリストの会」代表 元・毎日新聞生活報道部編集委員
- ・滝村雅晴  
パパ料理研究家 株式会社ビストロパパ代表取締役
- ・小山佐知子  
ワーク・ライフバランスコンサルタント 「共働き未来大学」ファウンダー
- ・島本美由紀  
料理研究家・ラク家事アドバイザー
- ・もあいかすみ  
管理栄養士・料理研究家