



News Release

報道関係者各位

2023年11月1日
ゆとりうむプロジェクト PR 事務局

昨年は『食器の収納地図』など 349 件の時産アイデアが大集合！ ゆとりをうみ出す「家事ハック大賞 2023」募集開始 ～今年は生活者に加え、企業からもアイデア募集～

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、2023年11月1日（水）より「家事ハック大賞 2023」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。第一回目となった「家事ハック大賞 2022」では、Instagram のハッシュタグ投稿（#家事ハック大賞）にて募集し、計 349 件のアイデアが集まりました。

「家事ハック大賞 2022」はキー局の情報番組や Web など 24 のメディアに取り上げられ、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」の価値を伝達することができました。

第二回となる「家事ハック大賞 2023」では、Instagram に加えて X（旧 Twitter）での投稿も応募対象に拡大して実施します。さらに、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、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、“みんなに知らせたい自社製品の家事ハック”を各企業から募集いたします。

■ 実施概要

【応募期間（一般部門、企業部門 共通）】

2023年11月1日(水)12:00～11月30日(木)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＞

- 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サランラップ®、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®クッキングシート、クックパー®フライパン用ホイルのいずれか 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

＜トモシヨク賞(マルコメ株式会社×滝村先生)＞

- ①「料亭の味 フリーズドライ粒みそ」などの調味料を使用すること
- ②忙しい毎日のお料理でも「ササッと簡単に」できてしまう家事ハックであること

【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

- ・AQUA 水拭きフロアクリーナー WIPEL×1
- ・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
- ・料亭の味 フリーズドライ粒みそ×1
- ・ジキニンメディチャージ×1
- ・ヘーベルハウス オリジナル豆皿 4 枚セット ×1
- ・雪国まいたけ 舞茸ごはんの素/えりんぎごはんの素 セット ×2
- ・福井県 福井県産いちほまれ 300g + 共家事ロゴマグネット×1

※賞品は予告なく変更となる場合がございます

※サランラップ®, 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＞ 3 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
- ・料亭の味 フリーズドライ粒みそ×1
- ・ジキニンメディチャージ×1
- ・ヘーベルハウス オリジナル豆皿 4 枚セット×1
- ・雪国まいたけ 舞茸ごはんの素/えりんぎごはんの素 セット×2
- ・福井県 福井県産いちほまれ 300g + 共家事ロゴマグネット×1



<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
- ・料亭の味 フリーズドライ粒みそ×1
- ・ジキニンメディチャージ×1
- ・ヘーベルハウス オリジナル豆皿 4枚セット ×1
- ・雪国まいたけ 舞茸ごはんの素/えりんぎごはんの素 セット×2
- ・福井県 福井県産いちほまれ 300g+ 共家事ロゴマグネット×1

<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
- ・サララップ® (30cm×50m) ×1
- ・ジップロック®フリーザーバッグ (M18枚入) ×1
- ・料亭の味 フリーズドライ粒みそ×1
- ・ジキニンメディチャージ×1
- ・ヘーベルハウス オリジナル豆皿 4枚セット ×1
- ・雪国まいたけ 舞茸ごはんの素/えりんぎごはんの素 セット×2
- ・福井県 福井県産いちほまれ 300g+ 共家事ロゴマグネット×1

<トモシヨク賞(審査員：マルコメ株式会社×滝村先生)> 1名

- ・マルコメ料亭の味 フリーズドライ粒みそ×1
- ・マルコメ料亭の味 フリーズドライ 備蓄用粒みそ×1
- ・マルコメ 液みそ 料亭の味×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 x 7m) ×1
- ・クックパー®クッキングシート (30cm x 5m) x1
- ・ジキニン メディチャージ×1
- ・ヘーベルハウス オリジナル豆皿 4枚セット
- ・雪国まいたけ "ごはんの素/えりんぎごはんの素 セット×2
- ・福井県 福井県産いちほまれ 300g+ 共家事ロゴマグネット×1

【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 2023」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】



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



ゆとりうむプロジェクト理事
西川 剛史

冷凍生活アドバイザー養成講座監修
野菜ソムリエプロ
ベフロティ株式会社代表取締役社長



ゆとりうむプロジェクト理事
滝村 雅晴

料理研究家
株式会社ビストロパパ代表取締役
パパの料理塾主宰

【家事ハック大賞 URL】

<https://yutorium.jp/kaji-hack2023/>



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。

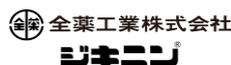


■ ゆとりうむプロジェクト公式サイト

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
- ・マルコメ株式会社
- ・エバラ食品工業株式会社
- ・全薬工業株式会社
- ・アクア株式会社
- ・株式会社雪国まいたけ



■ 協力企業

- ・株式会社 ABC Cooking Studio
- ・クックパッド株式会社

■ 協力団体

- ・共働き未来大学
- ・トモショックプロジェクト
- ・FamCook
- ・SnapDish



【ゆとりお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

【ゆとりお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