

# 習慣とAIと環境 — 技術探求を続ける3つの鍵

エキスパートとしてのキャリア

「技術に取り残される」不安への処方箋

azukiazusa

# 自己紹介

---

- azukiazusa
- フロントエンドが好き
- azukiazusa.dev
  - 週に1回技術記事を公開 (5年以上継続中)



# ブログを書いてます

The screenshot shows a Hatenablog dashboard with the following details:

- Top Bar:** Includes the Hatenabookmark logo, a search bar with the URL <https://azukiazusa.dev/>, a date selector, and a ChatGPT button.
- Header:** Shows the number of users (1126), the title of the current post ("コーディングエージェントの現状の整理とエンジニアの仕事の変化について"), and the author's profile picture and name (azukiazusa).
- Post Content:** The post discusses the现状 of coding agents and changes in engineers' work. It includes a timestamp (2025/06/01 20:03) and a list of tags: AI, あとで読む, 開発, コーディング, エンジニア, 仕事, LLM, プログラミング, development, programming.
- Bottom Posts:** Four other posts by the same author are listed:
  - 566 USERS**: "最小限のコードで動く最も汚いコードから始める" (Read, TypeScript). Published on 2025/06/02 22:44.
  - 392 USERS**: "AIエディター Cursor を試してみる" (Read). Published on 2025/04/14 19:52.
  - 351 USERS**: "私のキャリアに影響を与えたコンピューター・ITの定番書籍" (Read). Published on 2025/07/20 18:22.
  - 346 USERS**: "Claude Code の学習モードで自分の手でコードを書く練習をしよう" (Read, Claude code). Published on 2025/09/02 15:12.

# 今日のアジェンダ

---

1. なぜ新しい技術を学び続けるのか
2. AI を活用した技術記事執筆法
3. 「自分にはまだ早い」と思っているあなたへ

# なぜ新しい技術を学び続けるのか

---

1. おもしろいから
2. 自分のためにアウトプットをする
3. 習慣化しているから

# 1. おもしろさが原動力

---

- 知らなかったことを知る喜び
  - 好奇心旺盛な性格で、分野に限らず興味を持つ
- 新しい技術で何ができるかワクワクする
  - なぜこの技術が生まれたか？
  - どんな課題を解決するのか？

**毎週「新しいおもちゃ」が届く感覚**

## 2. アウトプットは自分のため

---

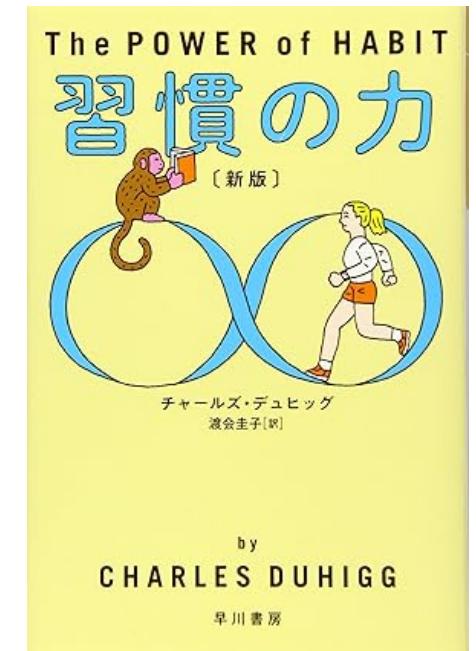
他人からの評価を期待するのではなく、自分自身の学習効果を最大化するためにアウトプットを行う

- 人に教えるように学ぶと理解が深まる
  - 理解があいまいな部分の発見
  - 長期記憶への定着
  - 知識の整理整頓

### 3. 習慣の力

---

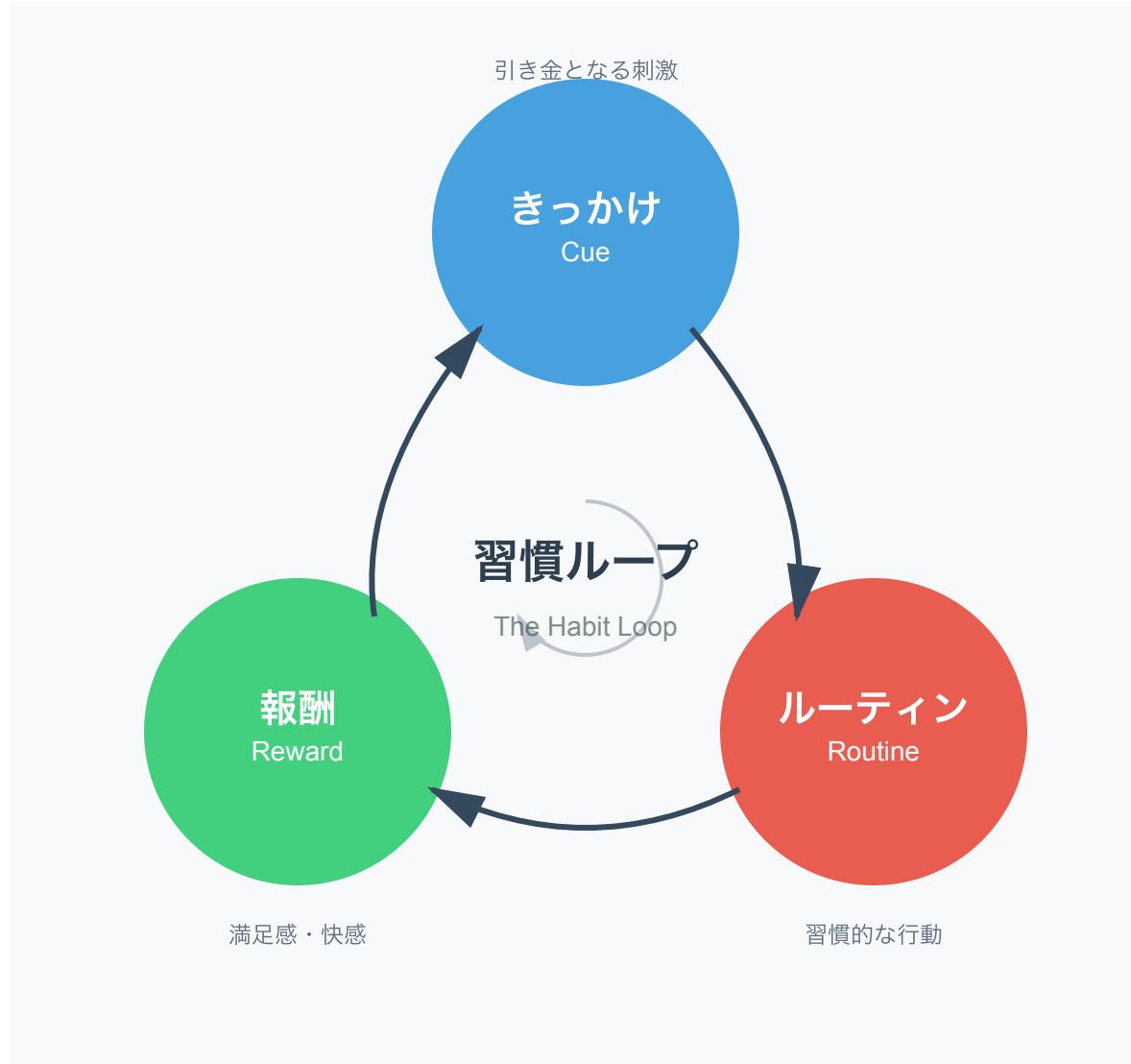
- 私達の行動の約40%は習慣によって決定される
- 習慣化することで、意志力に頼らず行動できる
  - 毎日の歯磨きを億劫に思ったり、意志力を振り絞ってやっているわけではない
- 私にとって、技術の収集やアウトプットは習慣化されている行動



<https://www.hayakawa-online.co.jp/shop/g/g0000612738/>

習慣化の仕組みを理解する

# きっかけ・ルーティン・報酬



# 発信の原点：週報から始まった

---

週報に「今週学んだこと」を書く（小さな習慣）



「自分の理解を整理できる」という報酬



もっと詳しく書きたい



ブログへ

# いきなり大きな目標を立てるのではなく、小さな習慣を作ることが大事

---

- 大きな物事を達成するよりも継続を目指す
- ランニングを始めたときは2~3kmから始めた
  - 継続したことで、徐々に距離を伸ばして10km走れるようになった
- SNSのいいね数やアクセス数を報酬にしない
  - 他人からの反応はコントロールできない

# 習慣化のコツ: 私の週次習慣

---

- 平日:X, はてなブックマークを眺め、気になった投稿をブクマ
  - 「気になったものをストックする」 軽い作業
- 土曜の昼頃: ブックマークから1つを選んで深堀り開始
  - 実際に動かしながら並行してブログ記事を執筆
- 記事が完成したらプルリクエストのマージボタンを押す
  - このタイミングが一種の達成感となる

# 今日のアジェンダ

---

1. なぜ新しい技術を学び続けるのか
2. AI を活用した技術記事執筆法
3. 「自分にはまだ早い」と思っているあなたへ

## AI は自分の知識を増幅する道具として使用する

---

- AIに記事を書かせると、学習の機会を失う
- 補助的な役割として使用するのが効果的

技術記事の執筆は人間がやるべきだが、AI を全く使わないのもナンセンス

# AIとの共創による技術記事執筆

---

- 壁打ち相手として文書構成を検討
- 校正・誤字脱字チェック
- 文書の形式の変換

# 壁打ち相手として文書構成を検討

---

- 頭の中で漠然と考えているだけでは見落としていた点に気づける
  - ラバーダッキング効果
- ステップバイステップで論理的に考える訓練にもなる
- AIと対話することで第三者の視点を取り入れられる



# AIを活用した文章校正

---

- 誤字脱字や文法の誤りをチェック
  - このような作業は本質的な部分ではない
  - 機械的なチェックは AI の得意分野
- 表現の改善提案
  - より自然な言い回しや、わかりやすい表現への変更提案
  - 「xxx」という単語は突然出てくるため説明を加えたほうが良い、など

# Claude Codeの活用例

カスタムスラッシュコマンド（`/article-review`）で文章校正

```
---  
allowed_tools: Bash(git:*), Bash(npm:*), Read(*.md), Fetch(*)  
description: "引数で指定した記事のレビューを行います."  
---
```

あなたはプロの編集者です。技術記事を読んで、誤字脱字、文法的な誤り、不自然な表現を指摘してください。

## 出力形式

...

【誤字脱字・表記ミス】

- 該当箇所：「〇〇〇」  
修正案：「×××」  
理由：[具体的な理由]

...

# 文書の形式の変換

contents > slides > yapc-fukuoka-2025 > memo.md > # 新しい技術を探求する理由 > ## 週1でブログを書くのは習慣

You, 11 seconds ago | 1 author (You)

1 # 新しい技術を探求する理由

2

3 ## おもしろさが原動力

4

5 - 毎週新しいおもちゃが渡される

6 - AI関連の技術は気づいたら追っていた、理由は面白いから

7

8 ## 週1でブログを書くのは習慣

9

10 - 歯磨きしないと気持ち悪いのと同じ

11 - 固定した文書構成を持っているので、書きやすい

12 - 参考書籍: 【習慣の力【新版】】(ハヤカワ文庫NF)(<https://www.hayakawa-online.co.jp/shop/g/g0000612738/>)

13 - 始めは小さく始める

14 - 自分も始めは週報から始まった You, last month • wip ...

15 - 今週学んだ技術・どう思ったか・参考リンク

16 - 週報を続けているうちに、次第に内容が充実してきた

17 - ブログを書く時間をあらかじめ確保する

18 - 毎週日曜日の夜に1時間など

19 - 書く時間を確保しておかないと、他のタスクに押しつぶされてしまう

20 - ブログを書くコツは、ブログを書くこと

21 - やる気が出るから始めるのではなく、始めるからやる気が出る

22 - 習慣の3つの要素

23 1. きっかけ: 行動を始めるためのトリガー

24 - Xのタイムラインを眺めて興味を持った記事を読む

25 - 記事を書く障害を下げる

26 - エディタをすぐ開けるようにしておく

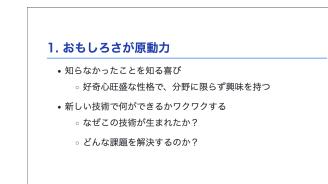
27 2. ルーティン: 日常の一部として行う行動

28 - 週1回ブログを書く

# メモや箇条書きでアイデアを整理



# ブログ記事



スライド



义

無から AI に生成させるのではなく、  
自分の頭の中にあるアイデアを形にする補助と  
して活用する

# 今日のアジェンダ

---

1. なぜ新しい技術を学び続けるのか
2. AI を活用した技術記事執筆法
3. 「自分にはまだ早い」と思っているあなたへ

# 「自分にはまだ早い」と思っているあなたへ

---

## 自己ラベリングに縛られない

- ・ 「私は喋るのが苦手なキャラだから、登壇なんてできない」と思っていた
- ・ 「私は〇〇な人間だから」と決めつけてしまうのは自己ラベリングと呼ばれる
- ・ 自己ラベリングは行動の幅を狭めてしまう

# 自己ラベリングを脱却するには、環境を変える

- 自己のキャラクターは環境によって形成される
- 環境を変えることで、自分の行動や思考パターンも変わる
  - 例えば、高校デビュー
- 私が所属している会社では登壇を推奨する文化がある

長倉 順太

移動力・新版

移動する人  
は  
うまくいく



<https://www.sbcr.jp/product/4799109655/>

# 毎年新しいことを始めるのもおすすめ

---

- 人間は変化を嫌う生き物なので、新しいことを始めるのは負荷がかかる行為
- マンネリ化したルーティンを繰り返しても、脳はあまり刺激を受けない
- 自分には向いてないと思ってたことに意外とハマったりなど、自己理解を更新する
- 私自身 2025 年に初めてライブに参戦した

## 「技術に取り残される」不安に対する回答

---

- 行動を習慣化する
- AI は道具として活用する
- 自己ラベリングに縛られないために、環境を変える