

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)



ブログを書いています

B!

はてなブックマーク

< トップへ戻る

https://azukiazusa.dev/

🔍

🏠

☰

☰

☰

ChatGPT

総合

一般

世の中

政治と経済

暮らし

学び

テクノロジー

おもしろ

エンタメ

アニメとゲーム

おすすめ

『azukiazusaのテックブログ2』

人気

新着

すべて

1126

USERS

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

AI によるコーディングの支援はコード補完型からチャット型、そして自律型へと進化しています。この記事では現時点で主流となっているコーディングエージェントの種類とその特徴を整理したうえで、エンジニアの仕事の変化について考察します。コーディングの仕事における AI 技術の関わりといえば、GitHub Copil...

テクノロジー

2025/06/01 20:03

👤 azukiazusa.dev

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

566

USERS

最小限のコードで動く最も汚いコードから始める

最小限のコードで動く最も汚いコードから始める

azukiazusa

392

USERS

AI エディター Cursor を試してみる

AI エディター Cursor を試してみる

azukiazusa

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

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

azukiazusa

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

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

azukiazusa

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. 自己ラベリングの呪縛

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

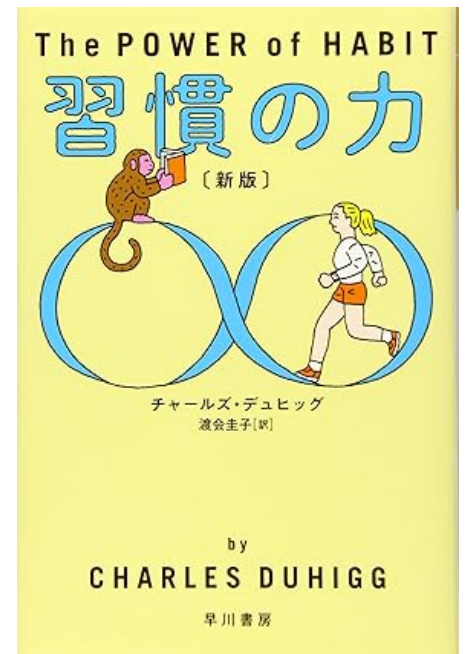
2. アウトプットは自分のため

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

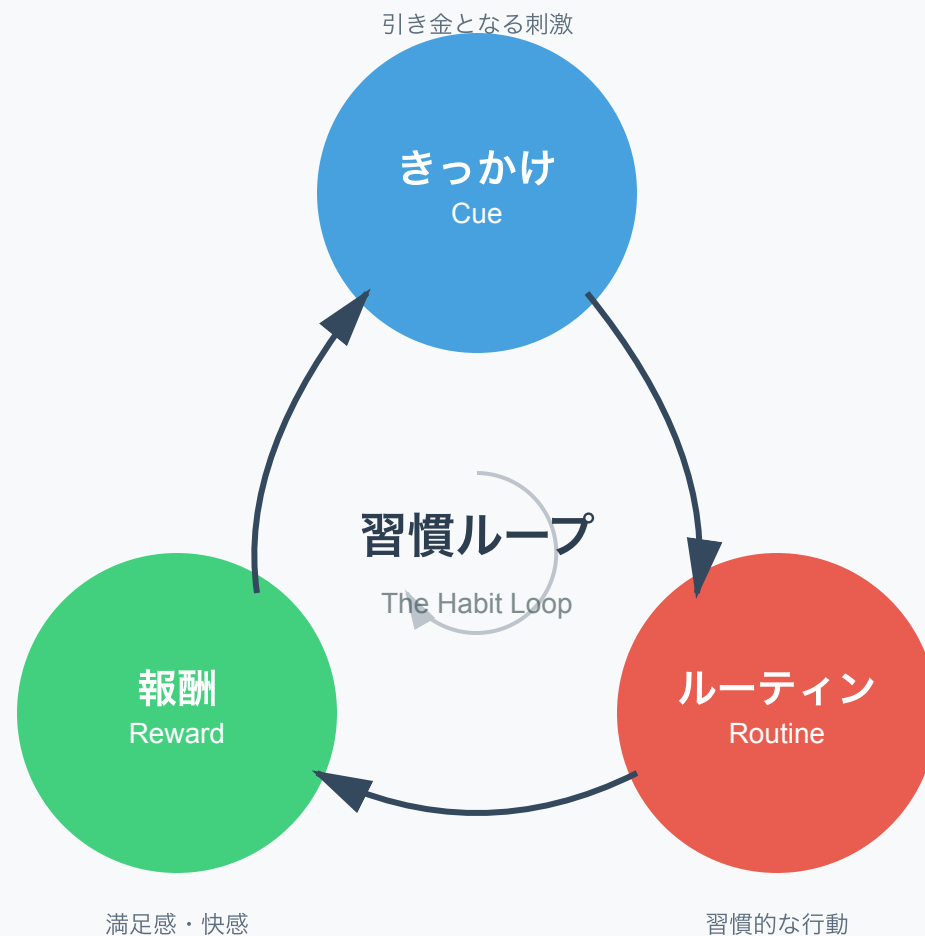
- 私達の行動の約40%は習慣によって決定される
- 習慣化することで、意志力に頼らず行動できる
 - 毎日の歯磨きを億劫に思ったり、意志力を振り絞ってやっているわけではない
- 私にとって、技術の収集やアウトプットは習慣化されている行動



<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ックマ
 - 「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つを選んで深掘り開始
 - 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. 自己ラベリングの呪縛

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

、、、

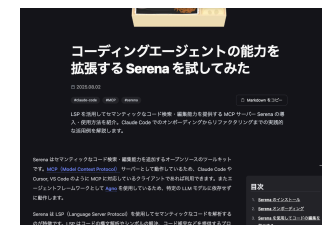
【誤字脱字・表記ミス】

- 該当箇所：「〇〇〇」
修正案：「×××」
理由：[具体的な理由]

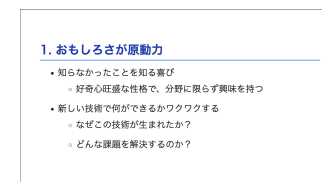
...
、、、

文書の形式の変換

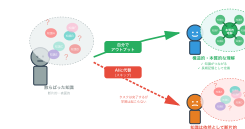
```
contents > slides > yapc-fukuoka-2025 > memo.md > # 新しい技術を探求する理由 ## 週1でブログを書くのは習慣
You, 11 seconds ago | 1 author (You)
1 # 新しい技術を探求する理由
2
3 ## おもしろさが原動力
4
5 - 毎週新しいおもちゃが渡される
6 - AI関連の技術は気づいたら追っていた、理由は面白いから
7
8 ## 週1でブログを書くのは習慣
9
10 - 歯磨きしないと気持ち悪いのと同じ
11 - 固定した文書構成を持っているので、書きやすい
12 - 参考書籍: [習慣の力(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
```



ブログ記事



スライド



メモや箇条書きでアイデアを整理



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. 自己ラベリングの呪縛

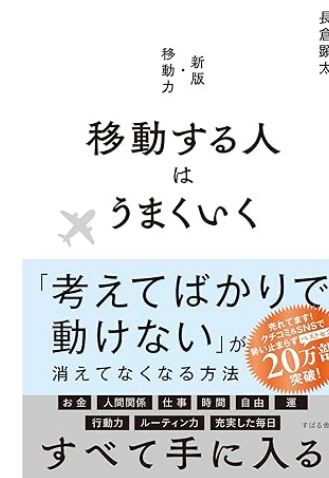
自己ラベリングの呪縛

- 「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
 - ラベル通りの行動を取ってしまう自己成就予言

自己ラベリングを脱却するには、環境を変える

- ラベルは生まれ育った環境によって形成され、社会的相互作用の中で維持される
- 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
- 私が所属している会社では登壇を推奨する文化があり、社内勉強会から始めて成功体験を積み重ねられた

<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い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