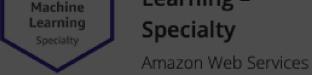
### 昔のワイ「時間は作るもの」



キリッ





## 私は誰?

**AWS Certified** 

Compared C Networking

Data Analytics

#### Specialty

Amazon Web Services Training and...



Application Developer

The Linux Foundation

aws o Database AWS Certified Database -Specialty

Amazon Web Services Training and...

• AWS11冠取得しましたが、実務まだまだなので精進中



**AWS Certified** Security -Specialty

Amazon Web Services Training and...



**AWS Certified** DevOps Engineer -Professional

Amazon Web Services Training and...



**AWS Certified** Solutions Architect -Professional

Amazon Web Services Training and...



**AWS Certified** Developer -



**AWS Certified** SysOps Administrator



**AWS Certified** Cloud

# 「時間は作るもの」これは正しい

## ただ現実問題・・・

#### 子はとても可愛いが時間は激減した

- 1人目で激減っぷりに困惑
- 2人目はもっと無理だった
- 妻はもっと時間がない

#### 2人目の子供が生まれる前は

#### 平日

- ・退勤電車や夜の時間で勉強
- 始業前にも勉強

#### 休日

- 時間を妻と交互にとりあったり
- 子供がテレビを見ている隙に勉強 etc..

#### でも赤ちゃんがいると無理

- 夜は寝かしつけですぐ寝るとは限らない
  - 下の子が寝ている上の子を起こしたり、その逆も然り
  - 自分が残業する日も当然ある
- 昼は目が離せない
  - 動くにようになったら本当に1秒も目が離せない
  - 相互にママを取り合う子供たち

蓄積される両親の疲労とストレス

### 悟る

#### 夜は無理

- ・無理じゃないけど、ギャンブル性が高い
- 夜に勉強できないと、焦りとストレスで胃がマッハ

# 仕方ねえ。朝活するか 今まで朝起きれた試しないけど!

# 朝活始めてみたところ やってみたら意外とできた

- ここで起きないと1日勉強できないかもという使命感
- 毎日起きてるとわりと自然に起きれるようになってきた

#### やってみてわかった大事なもの

- 「最悪5分でも朝勉強したら勝ち」くらいの気持ち
- 周囲を起こさないようにスマートウォッチの目覚まし
- 習慣化したいことを2~3個書き出して毎日5分でもやること

AppleWatchと習慣化アプリに感謝する毎日

# Streaksというア プリの存在

- 主にAppleWatchで使
- 習慣化したい行動をあ げておく
- 連続記録を落としたく ない衝動









#### 朝活効果

- 「夜に勉強できるかわからない」というストレスの消滅
- AWS認定11種合格できた
- 早起きで体調が良い気がする
- 何よりストレスが減り、朝子供を優しい気持ちで起こせる

#### 朝苦手な人は

- 体質にもよるので無理に朝活をしなくてもよい
- ただ「絶対に確保できる時間」を見つけて、5分でも良いから毎日やる

習慣化するとやらないと気持ちがわるくなってくる

## 小さい子供を育てているエンジニアの 方達へ

- 子育てとエンジニアとしての成長を両立したい気持ちが わかりすぎます
- 今が一番時間がないと割り切りましょう
- この時間の使い方に慣れれば、5年後すごく楽になる・・・はず