

# 週6稼働4ヶ月を支えた神ツール5選

週6はよくない

# 自己紹介 (Twitter: @taroosg)

```
{
  "name": "Taro Ohsugi",
  "works": [
    {
      "work": "🎓 G's ACADEMY FUKUOKA 主任講師",
      "skills": ["JavaScript", "React", "PHP", "Laravel"]
    },
    {
      "work": "🎓 エンジニア",
      "skills": ["Laravel", "JavaScript", "画面設計", "DB設計"]
    }
  ],
  "like": ["💻", "📚", "✈️ 🚗 🏠 🚶", "🍹 🍷 🍺", "👤"]
}
```

# 概要

本記事では下記を述べる．

- これまで経験したことのない週 6 稼働 4 ヶ月について，成果を出し続けるために必要なこと．
- 上記を達成するために，用いた方法・ツールの紹介．
- 週 6 稼働はやめておけ．

# 背景（スケジュール）

4月から昨日まで週6稼働が継続した．

- 月：オフ
- 火：講義 + 課題チェック + 講義準備
- 水：講義 + 講義準備
- 木：開発
- 金：講義 + 講義準備
- 土：講義 + 講義準備
- 日：開発

# 必要なこと

成果を出し続けるためにはなにが必要なのか。

- 継続して一定したパフォーマンスを出すこと。
- 仕事に抜け漏れがないこと。
- 前倒しできるものは前倒し，負債を産まないこと。

# 継続して一定したパフォーマンスを出すこと

最も重要なことは睡眠である。

Oura Ring のスコアを高く保つことが大事

睡眠のリズムが安定すると体力気力の浮き沈みがなくなり，メンタルや集中力も安定する．Oura Ring は神．

例

# 仕事に抜け漏れがないこと

この期間で最も気を使ったのが「必要な業務を完了できているかどうか」.

- ある作業を何日の何時にやるのか.
- その作業は完了しているかどうか.



# 仕事に抜け漏れがないこと

Google Calendar と Todoist を連携させた．

- カレンダーに記入した内容が自動的に todo リストに追加される．
- todo リストに記入した内容が自動的にカレンダーにも表示される．

カレンダーと todo リストを一つのデータで扱うことができる．

# デモ

「Google Calendar に予定を入れる → Todoist で完了を管理する」.

# 前倒しできるものは前倒し，負債を産まないこと

AI を使え．

Chat GPT と GitHub Copilot を使用することで講義準備と開発の時間を短縮した．

コメント書いて Enter 押して Tab キー，コメント書いて Enter 押して Tab キー，コメント書いて Enter 押して Tab キー，．．．

# まとめ

- 継続して一定したパフォーマンスを出すために，Oura Ring を用いて睡眠を安定させた．
- 仕事に抜け漏れがないために，Google Calendar と Todoist を連携させてデータを統合した．
- 前倒しできるものは前倒して負債を産まないために，AI ツールを活用して作業スピードを上げた．

# とはいえ

ツールや工夫次第で結果を出すことはできても、更に長期的な目で見  
た場合には自転車操業に見える。

「週 6 稼働はオススメしない」とう結論で締めたい。



**Have a nice summer vacation!**