

業務効率は『朝』で決まる！

～コーヒーとAI、そしてフィギュア～

大塚風樹 (Tully/タリー)



はじめに

結局一番業務を楽しにしたのは
「自分を集中モードに叩き込むための1日のルーティン」だった。

フルリモート環境下で見つけた「これ良いじゃん！」
な1日の流れを共有します！



Agenda

01. AIとコーヒー、そして散歩

02. 25分間の全集中そして「フィギュア」の魅力

03. PCにさよなら、バイバイ

AIとコーヒー、そして散歩

- 7:00起床
- 散歩で身体を起こす。
- 帰宅後、豆を挽いてコーヒーを淹れる香りで切り替え
- コーヒーを淹れる間にClaudeCode で今日の技術記事を取得。
コーヒーを飲みながら記事を読む。

メリット：業務開始時点で脳が100%温まっている！



2026-03-12 × +

tech-trend / 00_DailyNews / 2026-03-12

技術トレンド日報 2026-03-12

日本語記事

① サマリー

カテゴリ	件数
React / Next.js	6件
TypeScript	5件
Go	1件
AWS	1件
開発トレンド	3件
注目著者	2件

🔗 React / Next.js (6件) ▾

- [Reactでsignalsは必要ない、Jotaiがあるから](#)
 - Jotai作者のdai_shi氏がsignals不要論を展開。atoms vs signalsの設計思想の違いをReactの文脈で解説した注目記事
- [ESLint v10 \(Flat Config\) への完全移行実録：eslint-plugin-react を捨てて @eslint-react に乗り換える](#)
 - ESLint v10のFlat Config移行に必要なReactプラグインの変更を実例付きで解説。移行手順の実践記録
- [ReactでAI機能を簡単に組み込む方法（初心者向けガイド）](#)
 - Vercel AI SDKやuseChat等を使ったReact×AI連携の入門ガイド。AI機能のフロントエンド実装パターンを整理
- [Next.jsのrouter.pushをPromise化する試み](#)
 - Next.jsのルーター遷移をPromiseとして扱う実装アプローチ。非同期フローとの統合を探る試み
- [assistant-ui をやめて useChat + AI Elements に移行した話](#)

25分間の全集中そして「フィギュア」の魅力

- ・ポモドーロ・テクニックで長時間集中。
- ・5分休憩中はPC/スマホの画面を絶対見ない。
- ・デスクのフィギュアを眺めて癒される

メリット：

目の疲れが軽減され、

次の25分も高い集中力を維持できる。

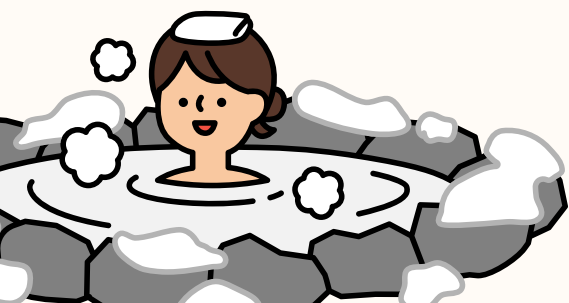
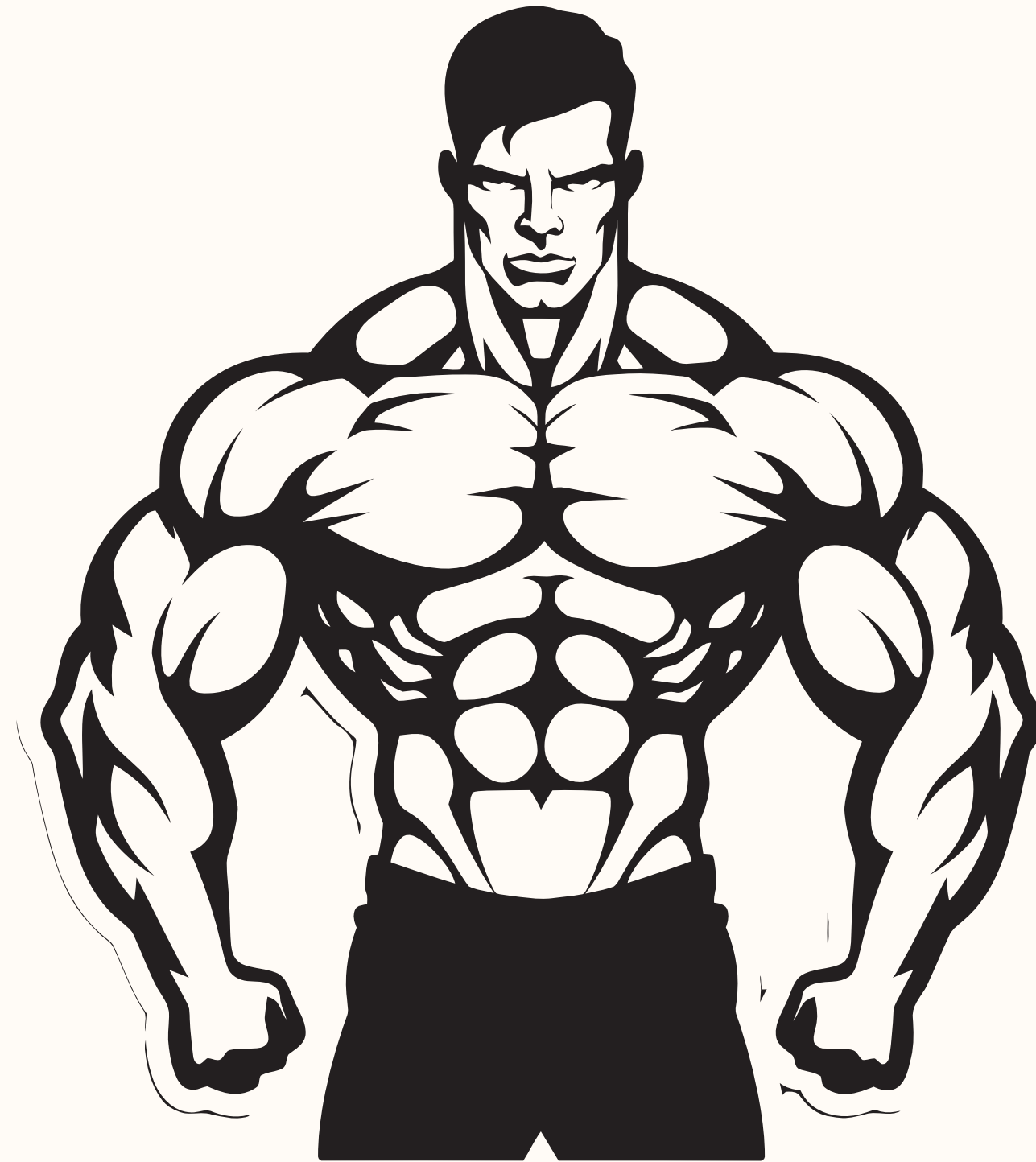
フィギュアが癒しで、切り替えのスイッチに！



PCにさよなら、バイバイ



- 23時就寝
- 業務後はPCを「物理的に」閉じる。
- 筋トレ、サウナ、温泉で強制リセット。
体調を整えて、明日への活力に。



まとめ



コーヒーの香りだったり、お気に入りのフィギュアだったり。

自分の周りを「好きなもの」で整えるだけで、仕事の時間はもっと穏やかで楽しいものになります！

今日お話ししたのは、私にとっての「これ良いじゃん！」な過ごし方です。

何か一つでも皆さんの毎日が少しでも楽になるきっかけになれば嬉しいです。



朝活やっでます！！

random

イベント・任意参加・色々雑談とか

193

🔊

🔔

🔍

⋮

🗨️ メッセージ 📁 無題 📁 ファイル 🔄 ワークフロー +

大塚風樹 tully

07:56

@channel

🌸 朝活やってます〜！！

今週もやります〜

こんな人におすすめ！

- 朝早く起きて時間あるけど、勉強できない人
- 一人で勉強が続かない、集中できない人
- 出勤前に、誰かと一緒にモチベーションを上げたい人

音声/顔出し 自由！ 🇯🇵

会話自由！ 🇯🇵

入退室自由！ 🇯🇵

<時間>

3/18 (水)7:50~8:40

業務時間の都合上、私は8:40で抜けてしまいますが、

好きな時間までモクモクしていただければと思います！ 🌸朝活🌸

任意ではありますが、朝活で取り組んだこと、学んだこと共有していただけたら嬉しいです！↓

朝活内容

感想

場所: metalifeの屋上、キャンプファイヤー

備考: 大塚は上記時間なら絶対作業してます！(多分)

🌱 app.metalife.co.jp

Metalife

世界はもっと、近くなる。楽しくなる。

🔥 3 🗨️

#random へのメッセージ

+ Aa 😊 @ 📷 🎤 📎 ➡ ▼

日程

4/10(金) 7:50~8:40

4/13(月) 7:50~8:40

4/14(火) 7:50~8:40

4/15(水) 7:50~8:40

4/16(木) 7:50~8:40

4/17(金) 7:50~8:40

thank you!

