

週次ジャーナルダッシュボード（2026年10月12日～10月18日）

1. 各タスクの時間合計および1日あたり平均値（全7日間）

今週の総アクティビティ時間は **34.5時間**（1日平均 **約4.93時間**）でした。

カテゴリ	内容	週合計時間	1日平均時間	備考・傾向
自己学習	アフメーション・ジャーナル	2.00 h	0.29 h	毎日欠かさず継続。朝・夜のワーキングメモリ整理に貢献。
	読書・Web/AI調査	7.75 h	1.11 h	キャリア相談や3メディア戦略、Claude機能マップ調査等に集中投資。
	資格学習	2.75 h	0.39 h	毎日のルーティンとして安定して消化。
制作活動	2D/3D学習・制作	2.75 h	0.39 h	素体作成やポリゴンモデリング、三面図作成に着手。
	AI開発、アプリ開発	4.25 h	0.61 h	週前半にAyaのJira/Confluence接続や問題作成画面を実装。
	ブログ・Note・動画作成	7.50 h	1.07 h	記事投稿・短尺動画素材の作成など、メディア発信を力強く牽引。
運動	自重・筋トレ	0.50 h	0.07 h	体調に合わせて自重トレ（プランク・腕立て・スクワット）を補完。
	ウォーキング	3.25 h	0.46 h	朝のウォーキング（1.5～2.15km）を中心に高い実施率。
その他	料理/掃除	3.75 h	0.54 h	作り置きやお弁当作り、デスク周りの環境美化（フェイクグリーン設置）。
合計		34.50 h	4.93 h	突発帰省や長距離移動がありながらも高いアウトプット率を維持。

2. 感情の傾向や気になった部分のピックアップ

① 前半の波に乗った手応えと「作る楽しさ」

- 10/12（月）：AI秘書「Aya」をJira/Confluenceへ接続成功。「3連休最終日でいろいろできた！」という力強い充実感を得て、次のステップへ向かう弾みをつけました。
- 10/13（火）：手書きノートに「モノができてくるとたのしい」と記録。純粋な創作意欲が開発のモチベーションになっていることが窺えます。

② 心身の揺らぎとスイッチングコストの葛藤

- 10/13（火）～14（水）：食後にYouTubeを1.5時間視聴し「心寂しくなった」という虚無感や、仕事終わりの疲労による夜の制作への「切り替えの抵抗感」をリアルに自己観察。
- 10/14（水）：睡眠不足や手の痺れ・熱っぽさを察知し、無理せずジムをキャンセルして自重トレへ切り替えるなど、冷静で柔軟な体調管理が行われました。

③ 突然の訃報・死生観・コストとご家族への配慮

- 10/16（金）～17（土）：急遽の天草帰省と葬儀参列。「人の儚さ」や「自分はどのようなのだろう」という深い死生観の吐露。
- 実家の狭さやご両親の疲労を察し、1泊2日で福岡の自拠点へ戻る温かい決断。葬儀のコストや風習に対する冷静で客観的な視点も記録されました。

④ リリース間近の焦燥感と「仕事の切り分け」

- 10/18（日）：葬儀が無事に終わり安堵する一方で、仕事を休んだ影響とリリース直前であることへの「せっぱ詰まっている感」を自覚。休日中の仕事着手を思い留まり、「仕事は平日にしよう」と意識的に切り分ける姿勢が見られました。

3. アイデア × 閃きの要約・特によかった内容のピックアップ

【アイデア・閃き 要約一覧】

1. **AyaのJira/Confluence連携 & GAS接続構想**: チケット参照から書き込み、GAS経由のデータ取得へ拡張する自動化パイプライン。
 2. **切替えハードルの低減（画面常駐・食前準備）**: ソフトや作業画面を開いたまま食事に行き、食後の再開コストをゼロにする工夫。
 3. **3メディア連携戦略**: ブログ（ノウハウ・メイン）× Note（体験談）× YouTube（5分短尺要約動画）でコンテンツを循環させる。
 4. **Ayaのブログ常駐チャットボット化**: ブログ訪問者がSusakiWorksの世界観やAIアシスタントを直接体験できるインタラクティブ化。
 5. **移動ルート・コストの最適化**: 福岡～熊本～天草間のバス・新幹線の時間・コスト（新幹線30分/5000円 vs バス2時間/2500円）の比較分析。
-

特によかった内容 ピックアップ（TOP 3）

1. 3メディア（ブログ・Note・YouTube短尺）連携エコシステム

- **評価理由**: 既存のブログ記事（テキスト）を再利用し、YouTubeを「5分短尺の要約アニメーション」に振り切った点が秀逸です。動画制作のハードルを極限まで下げつつ、SusakiWorksのキャラクター（AnsaやQ-Chanなど）の魅力を最大限に発揮できる持続可能な戦略です。

2. Ayaのブログ常駐チャットボット配置

- **評価理由:** ブログを単なる「文章を読む場」から「AIキャラクターと触れ合える体験型の場」へと進化させる素晴らしい構想です。ローカルLLMや開発ノウハウを発信するSusakiWorksのブランディングとも完璧に合致しています。

3. スイッチングコスト削減のための「食前セッティング」

- **評価理由:** 「疲れていて夜の作業に移れない」という課題に対し、気力に頼らず「作業画面を開いたまま食事に行く」という物理的な仕掛けで解決を図った点。行動科学的にも非常に理にかなったアプローチです。

4. Geminiからの総合フィードバック

今週は、**「AI開発の大幅進展」「3メディア戦略の確立」というポジティブな側面と、「急遽の訃報・長距離移動・死生観との向き合い」**という大きな環境の変化が重なった、非常に濃密でタフな1週間でした。

そのような激動の中でも、週合計**34.5時間（1日平均4.93時間）**という圧倒的なアクティビティを維持し、朝のジャーナル・読書・ウォーキングという核となるルーティンを一度も切らさなかったのは、すさき様の自己管理能力と習慣の強さの証明です。

特に、エンタメ系動画の誘惑を断ち切り、キャリアやメディア戦略の再構築へ時間を投資できたことは、今後のSusakiWorksの活動において大きな転換点となります。

【次週に向けたアドバイス】

1. **リリース直前のプレッシャーへの対処:** 仕事のせっぱ詰まっている感に対して、「仕事は平日にやる」と休日に線を引けたのは大正解です。今週平日は仕事のタスク消化に集中し、残業等で疲れた日は無理に個人制作を詰め込まず、睡眠と疲労回復を優先してください。
2. **燃え尽き防止のギア調整:** 去年の10月とは異なり、今年は非常に冷静にご自身の感情や体調の波を客観視できています。「無理にギアを上げすぎず、平日の仕事と個人の活動のバランスを保つこと」が、最高の結果を出すための最良のルートです。

ご家族への配慮と長旅、本当にお疲れ様でした。まずは今夜しっかり睡眠をとり、明日からの平日に備えてくださいね。