

人生を10倍楽しくする

# 早起きHACKS

～自分を「みのもんた化」する方法～

太田憲治

2008年7月1日

# 質問

**Q1 : 自分は夜型だと思おう人？**

Q 2 : 早起きしたいけど  
できない人？

# 提案

# 早起きはエンジニアにとって 永遠の課題

早起きはいいことだと分かっているけどできない

実は、誰でも  
「**みのもんた**」  
のように早起きできるのです

みのさんは朝3時に起きている

誰でもできる  
**早起きの秘訣**  
をご紹介します

オブラブのためにとっておいたネタです

# この方法で朝4時起きを 2ヵ月間続けることに 成功しました

夜型で低血圧だと思い込んでいた僕でも

# 自己紹介

opaken (おぱけん)

職業：エンジニア、LT作家

# LT作家とは

「LTの脚本」を書くことを  
職業とする人

# 過去の作品

# 奥様メソッド



ちなみに私は  
インターネットで  
「**生協の注文**」  
しかやったこと  
ありません

これ以来、東京に行きたくないらしい・・・

# 渡辺メソッド



**このプレゼンは  
乗っ取られました**

これ以来、プレゼンのトリにはかかせない存在に

基本的に自分では  
発表しないのが  
LT作家

# なのにmixiで・・・

□ [ナガタユウコ](#)

2008年06月13日 17:09

選考委員のナガタです。オッホン。

opakenさんのLT、とっても楽しみです！

噂では爆笑&号泣モノだとか・・・5分間でそんなに?!さすがopakenさん(\*'-~\*)

だれだ！こんな噂流したのは??



もしかして  
呑まれ部が裏で  
糸を引いている  
のか？

>メイドさん  
LTは今日初めてですよ！

# 本題

# 誰でもできる 早起きの方法とは？

寝る時間によって

# 起きる時間を 動的に変える

これが答えです

**早起きを始めたきっかけ**



## 昨年12月の早朝（fkinoとのチャット）

06:32 (fkino) おはようございます

06:32 (opaken) ねむい

**06:33 (fkino) 4時半に起きてました**

06:33 (opaken) さすが！

06:33 (opaken) すげ

06:34 (fkino) 最近は慣れてきました

06:34 (opaken) え？毎朝？

06:34 (fkino) 大体6時くらいには起きます

早起きは当たり前だと  
言ってるのか？

The Pragmatic Programmers  
アジャイル  
プラクティス  
達人プログラマに学ぶ現場開発者の習慣

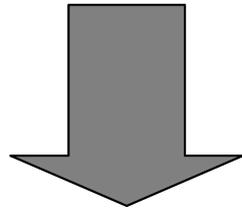
Venkat Subramaniam and Andy Hunt 著 / 角谷 誠太郎・大下 史彦 訳



fkino が急激に  
進化している  
理由はこれか！

しかし、アジャイルプラクティスには  
早起きのプラクティスが書かれていないぞ！何故だ？

この日から**打倒fkin0**を決意



早起きするための方法を研究

# 研究開始

**「朝 6 時に起きよう！」  
と決めて頑張った**

でも、起きれる日と  
起きれない日がある

**これでは品質が悪い**

# 早起きができない理由 をいろいろ調べた

# 結果

**睡眠時間に問題がある  
ことが分かった**

# 起床時間が朝 6 時の場合



**睡眠時間が  
一定していないのが問題**



毎日レム睡眠の状態の時に  
起きれば良い

そのためには

**起床時間を固定せずに  
睡眠時間を固定する**

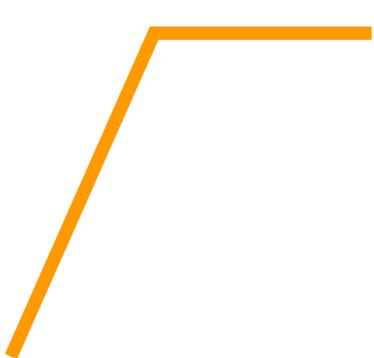
# 睡眠時間が 6 時間の場合



つまり睡眠時間を固定して  
寝る時間によって  
起きる時間を動的に変える

こうすれば気持ちよく起きれます

# プラクティス



子供と同じぐらいの時間  
に寝る

# 早寝早起き

基本は、早く寝ること

レム睡眠のタイミングに合わせて（6時間がベスト）

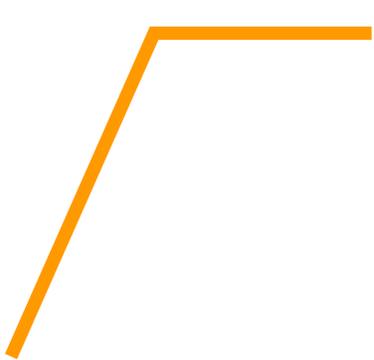
# 6 時間後アラーム

寝る前に目覚ましを 6 時間後にセットする

携帯の光が脳を刺激して  
朝になったと認識する

# 朝一のマイミク日記

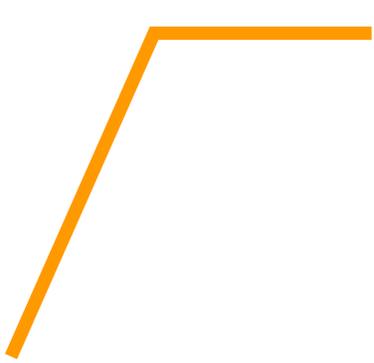
寝起きにマイミク日記を読む



朝早い = 寝不足  
ではない

# 自己暗示

6時間寝たから寝不足では無いと納得する



強い意志を持つ  
早起きは勝負だ！

# 二度寝は負け

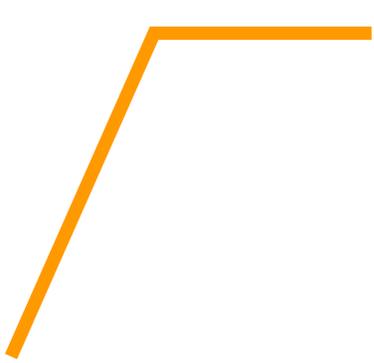
睡魔に襲われそうになっても負けない気持ち



早起きできない日があっても良い

# 変化ヲ抱擁セヨ

体調が優れない時は、睡眠時間を変えてもよい



我慢せずに積極的に  
うたた寝をする

# うたた寝指向

20分程度のうたた寝は集中力をアップさせる

# アンチパターン

# フレックス制度を使うな

コアタイムに惑わされずに早く出勤しよう

# 家族を巻き込むな

嫁に勧めるとと逆切れされた

# 目覚ましのアラームは 真っ先に止める

嫁に「近所迷惑や！」と早起きを全否定される

# 早起きの効果

# 午前中は頭が冴える

午前中に頭の使う仕事、午後から体を使う仕事をする

# 前倒しで仕事を進められる

朝のうちに仕事を前倒しで片付ける

# 寝ている間に答えが見つかる

夜中に考えこまずに寝ると脳が宿題をしてくれる

# まとめ

# 起床時間を固定せずに 睡眠時間を固定する

レム睡眠の状態ですっきり起きるようにする

つまり睡眠時間を固定して  
寝る時間によって  
起きる時間を動的に変える

早く寝ることを意識しながら

これでfkinoよりも早く  
起きれます

**ご清聴ありがとうございました**

Happy and Enjoy your Life.

**時間がありそうなので**

# 宣伝



## 関西ライフハック研究会 Vol.7

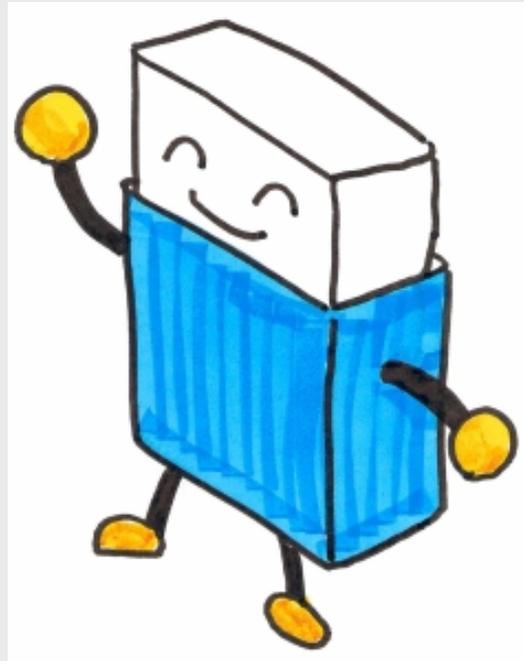
- 「発想を豊かにするアイデア創発の技術」  
7月10日 大阪（城北市民学習センター）  
アイデア創造のためのテクニックやノウハウを体験する





## ライフハック・プラクティス

- 仕事の生産性を上げる習慣  
Gihyo.jpにて連載（毎週木曜日更新）  
早起きして執筆しています



# eXtreme Gadget

- ・ アジャイル開発やライフハック
- ・ 仕事を楽しくするためのアイデア

The screenshot shows the top section of the eXtreme Gadget website. At the top left is the logo 'eXtreme Gadget' with three stars. To the right are social media icons for 'お気に入り' (Favorites), 'ATOM', and 'RSS'. Below these is the text 'Presented by CRE8SYSTEM'. The main content area features a yellow banner with the text '自分で作る楽しさ... それを忘れてはいけない! 子供の頃の情熱を大人になっても持ち続けよう。' (The joy of making it yourself... don't forget it! Let's keep the passion of childhood even when we become adults.). Below the banner is a background image of an open book. On the right side of the book, there is a quote: 'プロセスやツールよりも、個人と相互作用 包括的なドキュメントよりも、動作するソフトウェア 契約交渉よりも、ユーザとの協調 計画に従うよりも、変化に対応' (More than processes or tools, individual interaction; more than comprehensive documents, working software; more than contract negotiations, cooperation with users; more than following plans, responding to change). Below the quote is the text '— アジャイル宣言 —' (— Agile Manifesto —). At the bottom left, there is a paragraph: '手作りのアジャイルなガジェット (ツール) をご紹介します。 eXtreme (エクストリーム：究極) なGadget (ガジェット：小道具) は、アナログの良いところを取り入れシンプルに思考を活性化してくれる究極のアイテムです。' (We introduce handmade agile gadgets (tools). eXtreme (Extreme: Ultimate) Gadget (Gadget: Small tool) is the ultimate item that incorporates the good parts of analog and activates thinking in a simple way.)

<http://gadget.cre8system.jp>



# GTD+R

ロディアを使って生産性を上げる手法

やっば、  
デジタルよりもアナログですよ

アップル

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) 履歴(I) ブックマーク(B) ウィンドウ(W) ヘルプ(H)

http://www.apple.com/ja/ RSS Google

Apple Amazon eBay Yahoo! News (112) http://d3timer.com Google Maps YouTube Wikipedia Popular

ストア Mac iPod + iTunes iPhone ダウンロード サポート Search

# iPhone 3G

みんなが待っていたiPhone。

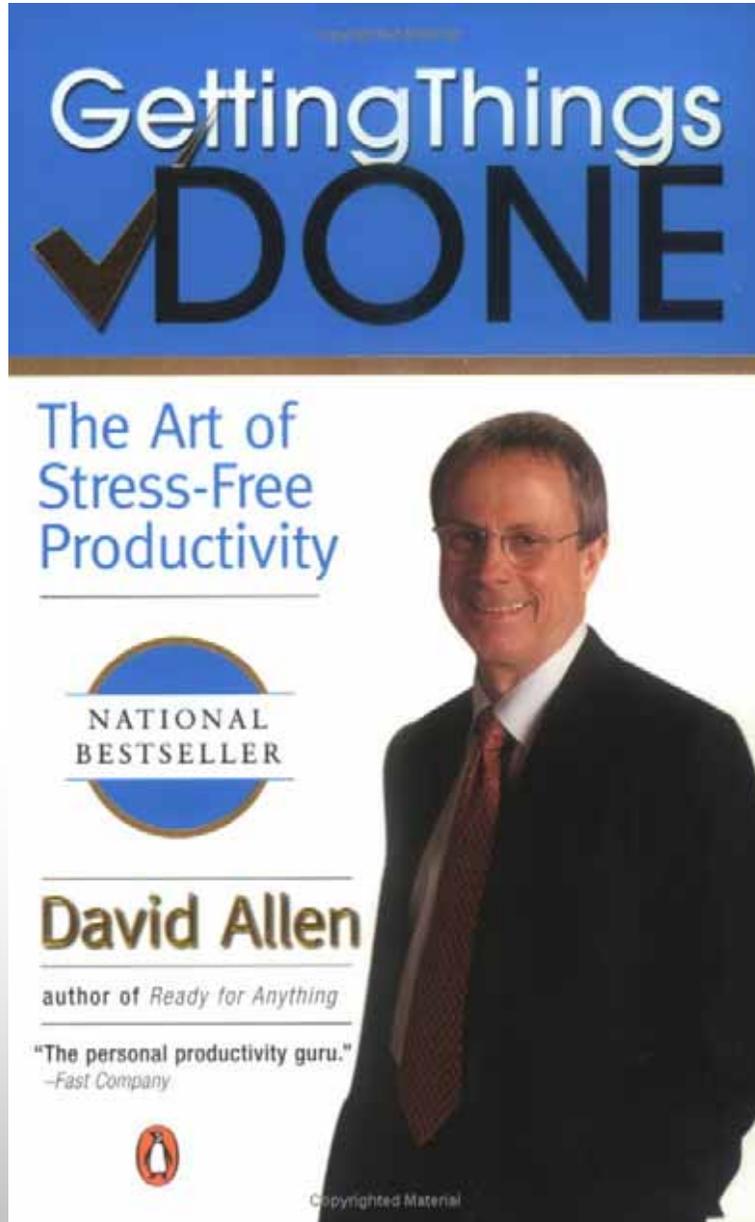
7月11日発売



よりも



# 最近嬉しかった事



# GTD創始者 David Allen

# ツーショット写真



写真はハメコミ合成ではありません

しかし、英語が分からなかったので  
thank youを連呼して  
4 qを言うのを忘れた

orz

# おわり

また、お会いしましょう！