

## カフェイン切れ

カフェインがないと、本当に集中できないんだな... と。  
最近、睡眠の質が悪いのでカフェイン減らしたいのだけど、  
こうも影響がでてしまうとは、という一日だった。  
少しずつ抜いていこう。