pha

日本散文與日記作者、蟹ブックス店員

pha（讀作「ファ」，近似「fa」）是住在東京的日本散文作家、日記作者與書店店員。他 1978 年出生於大阪，畢業於京都大學總合人間學部，曾做大學行政；離職後透過日記、程式與共居活動逐漸成為作者。1 2026 年 3 月出版的新書簡介仍列他在高圓寺獨立書店「蟹ブックス」任職。24

他最廣為流傳的稱號是「日本最有名的尼特」；離職後的自稱，後來也成為媒體辨認他的方式。1

尼特音譯自 NEET，通常指未就學、未就業、未接受職業訓練的人；日本的青年無業者研究另有年齡、求職狀態等統計界線。52 到了中年，這個稱號已不能概括他實際交稿、出版與顧店的生活。

從下文的生活變化可以看見，pha 的書寫經常從難以聊天、需要安靜或想出門之類小事出發。共同居住、獨居、排練與顧店，分別替不同時期的他提供相處的方式；生活條件改變後，原本的方法也會失效。這種反覆調整，是本文理解他散文材料的一條線索。

本文以截至 2026 年 10 月 3 日可核實的日文公開資料為基礎。童年、求學與離職理由主要來自本人回憶；書籍內容的討論限於實際可讀的節錄、目錄及作者說明，不把出版宣傳當成全書閱讀。公開資料足以說明他的收入管道與工作安排，不能據此重建完整資產、家計或私人關係。

[External image / 外部圖片] pha 坐在書架後，戴眼鏡、穿綠色襯衫。
pha 在高圓寺「蟹ブックス」的訪談肖像，刊於 F.I.N. 2024 年 2 月專訪。 米山典子攝影／F.I.N. 未來定番研究所 · 著作權由原來源及權利人保留；未標示開放授權。 · 圖片來源

一、先有愛讀書而不愛集體生活的孩子

pha 在大阪長大，家中還有妹妹、弟弟。他回憶自己朋友不多，常一個人讀書；家人並沒有強烈的升學要求，但他擅長考試，最後進入京都大學。國中時喜歡筒井康隆，驚訝小說可以這樣離奇、不守常規。2

進京都大學的第一年，他仍從大阪通勤，後來搬入熊野寮。宿舍提供了可以自己決定時間、與朋友相處的環境，日後成為他安排共居的參考。2

他在 2010 年的訪談說，自己曾休學兩年，並不是去海外或發展一項另有目的的計畫，只是留在宿舍過日子；國立大學休學期間不用支付學費，是這段停頓得以成立的實際條件。他 24 歲才畢業，25 歲開始工作。這段停頓還沒有通往作家生涯的明確計畫。3

他記得當時熊野寮的生活：一間大房間擺兩張上下舖，四人同住，每月房租 4,100 日圓；有人打電玩、打麻將、喝酒，不必先約好才找得到玩伴。宿舍使他知道，社交不一定要由擅長交際的人主持，住處本身也能把人接在一起。6

京都也有方便相遇的尺度：步行、騎車能到朋友住處或文化場所。學長帶他去附近的 METRO 夜店，他發現不懂跳舞也能拿著酒站在旁邊；有人帶路、離家近，便較容易踏入陌生文化。34

二、大學行政、曼谷與一次沒有下一份工作的離職

畢業後，他進入另一所大學做職員。依 2010 年訪談，工作量並不大，也沒有嚴重的人際糾紛，但每天早起、在固定時間被拘束八小時，仍讓他很痛苦。挑了看來輕鬆的職位以後，他才發現，即使工作內容不艱難，作息與組織形式也不適合自己。3

工作第三年，他被派往曼谷的辦公室，需要自行開拓事務。「把既有工作做完」變成「找出更多可以做的工作」；他對後者沒有興趣，也看不出自己會在這裡繼續幾十年。派駐海外沒有使原本的不合身消失，反而讓他更清楚看見這件事。3

2007 年 7 月，他辭職返日，接著上京。當年年底接受 ASCII 訪問時，他仍主要靠先前積蓄生活，也沒有把寫作與程式變現成一份成熟職業。他開始自稱尼特，把先前記錄曼谷生活的日記改成「ニート日記」。這個名稱既說明現況，也為網路上相似的人提供了辨認信號：有人真的公開說，自己不想照常上班，而且還在繼續過日子。4

從這個節點往後看，容易把離職解釋成作家生涯的策略性起步；當時的材料卻沒有這麼整齊。較接近的情況是，先停下不合身的工作，再靠積蓄、低成本住處和已有興趣尋找可以待的位置。能夠先停下來的經濟緩衝很重要，後來有人願意邀他寫稿也很重要；這兩者都不能被一個「勇敢做自己」的說法取代。

三、他曾是會寫程式的網路遊玩者

pha 從 2003 年 Hatena Diary 測試階段就開始寫網路日記。派駐曼谷期間，他自學 PHP；程式的吸引力，是不用經過公司或組織許可，只要把想法寫成可運作的東西，就能讓別人看到。他早期並不是僅靠談論「不工作」獲得注意，也做出一系列有名字、有介面、供人使用的小工具。4

2007 年 11 月的「圧縮新聞」是最清楚的例子。它抓取網路新聞，把句子或片段打散重組，每次重新載入便產生另一段似乎有新聞語氣、實際上常常荒謬的文字。pha 在發布說明中談的是自己對「人工無脳」的興趣：讓機器用自己的方式說怪話。這個文字玩具利用讀者熟悉的新聞句型，製造出意料之外的笑點。39

到了 2008 年，他列出自動生成部落格標題的「ホッテントリメーカー」、蒐集食譜的機器人、輕小說式稱號產生器、文豪文字混合器、圖片接龍與多個 Twitter bot。他沒有把所有作品都說成大工程：有些約一小時便能做出來，花最多力氣的也未必最受歡迎。年末回顧還提到，網站愈多，維護既有工具就愈會擠掉新開發的時間。這已經是一種很實際的製作者經驗，與「什麼也不做」差得很遠。40

「ホッテントリ」來自 Hatena Bookmark 的熱門文章。工具把使用者輸入的詞塞入熟悉的吸睛標題句型，讓人看見網路寫作對熱門排行的追逐也可以拿來開玩笑。2008 年吉田印刷所的員工實際試用，把「印前作業」輸入工具，得到誇張的標題與虛構人氣；2013 年 LIG 的作者更用它產生的標題寫介紹文章。這兩份使用紀錄比泛稱「他影響了網路文化」更精確：至少在這些場合，pha 的玩具進入了其他人日常寫部落格、想標題的流程。4344

這段實作也解釋了他與網路朋友之間的互認。閱讀日記讓人認識他的生活，使用程式讓人認識他的趣味；兩者一起提供了一個可回應的公開人格。後來邀稿、提供住宅、一起辦活動的關係並不是憑空出現，也不只是京大學歷帶來的直線資源，而是在不斷發布東西、彼此看到與實際見面中形成。

四、GeekHouse：從找不到合適租屋，到把住處做成集合點

2008 年夏天，第一座 GeekHouse 在東京近郊的南町田開始。pha 先前住在有家具、只需一個月押金的 guesthouse，帶著衣物與筆電搬家。一般租屋的禮金、更新費、保證人與職業要求使他卻步。他在部落格提出和興趣相近的人同住，一位網路熟人提供空屋，計畫才得以開始。6

「Geek」在這裡指熱中電腦與網路的人。住人共用設備、技術書，也辦聚會與 hackathon（集中一起寫程式的活動）。6 2012 年訪談裡，pha 說其他人想做 GeekHouse，便讓他們自行嘗試；採用同一名稱的住處由不同發起者各自安排。5

2011 年那篇題為「因為害怕人，所以住合租屋」的文章，寫出他對共同居住的需要。他不擅長主動約人，也不喜歡見面後必須持續說話，但完全獨處又會寂寞。在東日本橋的住處，客廳有人窩在暖桌旁，各自看漫畫、上網、吃東西、睡覺；想說話可以說，不想說也能繼續待著。自己的房間則保留了隨時離開的選項。7

因此，他所設計的是接觸人的條件：房子要在別人容易來的地方，氣氛不能要求客人表現得很熱絡，客廳配置要使人自然停留。他喜歡把這種關係比作當時的 Twitter 時間軸：各做各的事，偶爾接上一句。他甚至希望場所不必依賴某個特別有魅力的中心人物，普通、沒幹勁的人進來也能過得不錯。這不是在宣稱自己真的建成了不需管理的系統，而是他當時想減少社交負擔的方向。7

這個方向有一個很值得注意的矛盾：越是強調自然發生的聚集，越可能讓提供房屋、處理租約與收拾環境的人隱身。pha 後來自己也承認，場所不會因為「鬆散」就自動維持。GeekHouse 的形成既有網路平台，又有實體房屋的允許；有意願加入的人，也得有能付房租並適應共享空間的生活條件。把它當作現成的社會救援機制，會超出這些來源能證明的範圍。33

五、同桌不等於同餐：共同生活的普通日子

2016 年美食媒體《メシ通》的訪問，保留了合租屋裡很生活化的一幕。取材時是 2015 年 10 月，屋內三名住人起居不同，通常各做各的飯，食材有時共用；陽台種苦瓜、辣椒，猫スンスン在屋裡走動。這樣的共同生活沒有固定每天一起開飯的儀式，也不需要先把住人變成情感緊密的「一家人」。共享的是一些空間、材料與偶爾一起吃的機會。9

pha 說自己真正開始做飯是在學生宿舍。另一個參考來自小說家殊能將之的網路日記：不用把料理想成繁複技藝，簡單煮湯、炒東西，也可以養活自己。他談料理時在意的是降低每天重新決定、重新努力的負擔。這與他的寫作題材相通——把一個有名作者的普通日記，拿來學習如何安排自己的普通日子，比抽象崇拜作者更貼近他使用書本的方式。9

遊戲也有消耗人的一面。回顧 2024 年時，他說新書宣傳忙到十月，十一月玩《Factorio》的新增內容，一個月累積約兩百小時。22 工作後的停頓與遊玩，也佔據他的日子。

他也常走路。2013 年的短文不是景點指南，而是寫沒事時就沿街走，留意關節、肌肉、腳步節奏和景色一點點改變；許多點子出現在步行或泡澡時。這種身體活動沒有宏大的目標，卻在日常裡提供了不用與人協調的時間，也使他得以從一個心情移到另一個心情。它是他後來旅行、桑拿與日記題材的底層生活習慣。38

六、共同生活的限制，比離開更早出現

2014 年，pha 已寫出經營上的難題。年輕單身住人因為工作、戀愛、結婚或返鄉而搬走，一兩年便換一批；經營多年，意味著要反覆重新形成社群。成員可以自由離開，是它優於強制關係之處，也是它不穩定的原因。若沒有金錢或人的持續投入，主辦者一退出，場所就可能消失。他還重新理解自治宿舍的條件：大學提供的設施與財務餘裕、住人身分相對一致，並不是在校外租一棟房子就能複製。33

2017 年的「合租屋的極限」又進一步指出，共享物品與隱私稀薄的生活只適合部分人。他曾在學生時代搬到宿舍三戶外的單人套房，白天仍去公共房間，晚上回自己的住處；據此想像各自在附近住，再共用一個聚集場所。他引用網友 niryuu 的「near house」構想，當時在台東區看物件，希望朋友、店鋪與住家之間形成街區內的另一張網。這個仍在構想中的安排，已預示他對共居形式的調整。8

2019 年 4 月底，租約到期，成為結束十一年共居的契機。他不是絕對無法另找房子再開始，而是已覺得夠了。六月的告別文章寫得很直接：想要安靜的地方，不再一直收拾別人的東西，也想分清工作與休息。搬出去後，當時由兩隻貓陪伴，他反而更常透過工作與邀約和人聯絡；原本住處自動提供的相遇，現在需要自己安排。15

四十歲左右的離開，也與住人的年齡落差有關。2020 年訪談中，他談到合租屋持續進來較年輕的新人，自己卻已不想一直維持同樣的節奏。他偏好的接觸頻率，大約是見人一天，接著獨處兩天。這個比例不是人人適用的社交處方，而是他當時試出的生活節奏；共同居住把他從童年的孤立中帶開，並沒有因此成為一個必須守到老的身分。16

七、第一本書不是一夜成名的即席宣言

從網路文章到書籍，靠的是逐步累積的邀稿與合作。2012 年，曾與他打麻將的京大前輩 youkoseki 訪問他，記錄他離職後先用了約兩年積蓄，後來才有文章稿酬等收入；《Software Design》也因為部落格而邀他寫作。當時第一本書仍在製作中。這是非常重要的時間差：公開稱號出現得早，足以支持生活的寫作工作與完整書籍則來得較慢。5

部落客ちきりん（Chikirin）提供了另一份同時代旁證。她因「圧縮新聞」對他感興趣，2010 年和他見面、對談，彼此都已接到出版邀約；她的書先出版，pha 又花了兩年多才完成。2012 年首書發行時，她為書腰寫推薦。可以核實的是這種同業閱讀、公開對談與推薦關係，不是「某位名人一手造就了他」的簡化因果。12

《ニートの歩き方――お金がなくても楽しく暮らすためのインターネット活用法》由技術評論社於 2012 年 8 月出版，共 288 頁，隔年又推出電子形式。書名可理解為「尼特的生活指南：沒有錢也能快樂生活的網路使用法」。它的出版位置也很貼切：技術出版社把一位網路實作者的生活方法整理成書，生活與網路並不是兩段互不相關的履歷。第一本書所承接的，是讀者已在日記、程式與住處實驗中見過的這個人。11

2015 年《持たない幸福論》出版時，他回頭談到首書的預設讀者：原想寫給對生活困惑的二十多歲男性，曾受鶴見濟影響；實際卻收到不少三十至五十歲女性的反應。於是新書擴大到「活得有點累的人」。他也說，不是勸所有人都做尼特；累了先休息，能工作時再工作，也可以互相支援。13

同一本書還看得見商業出版的協作：精神科醫師、評論者齋藤環寫書腰推薦，寄藤文平參與書籍設計，網路平台 cakes 刊出節錄。pha 的文字因此進入編輯、設計、推薦與平台曝光的組合，而不是從

部落格直接、毫無中介地到達每個讀者。承認這些工作，不會減少作者的自主性，反而能說明自主如何依靠具體合作者而被做出來。13

八、和伊藤洋志一起，學習如何多一個可以回去的地方

城市合租並不是他唯一的住宅實驗。2014 年出版的《フルサトをつくる》（可譯為「創造故鄉」），是 pha 與伊藤洋志的合著。伊藤以「ナリワイ」主張把生活技能轉為數個小型生計，長期往返和歌山縣熊野，2013 年租下當地房子，也把這個據點介紹給 pha。書的出發點不是要所有人離開東京定居鄉下，而是讓城市生活之外多一個有熟人、能短住的地方。兩人分工也很具體：pha 寫地點、人際關係與文化活動，伊藤側重房屋、工作與玩樂的實作。2842

這個網絡確實包含勞動。2024 年與飯田朔對談時，飯田回想自己經由伊藤認識 pha，曾一起在熊野修繕房屋、鋪地板，再去泡溫泉。不能從他四十多歲的疲倦，倒推年輕時的他一直被動。《朝日新聞》的東惠里香在 2014 年書評中，則將兩人往返城市與地方的方式讀作一種可以逐漸建立的歸屬，而非只能繼承的故鄉。1941

依後來的旅行散文，2007 年他與兩名大學朋友合買熱海度假公寓，總價九十萬日圓，每人出三十萬；維護費、稅費等每月合計約三萬。後來造訪減少，又面對修繕負擔，約三年後以八萬日圓出售。45

熊野、熱海與 GeekHouse 並沒有組成一套毫無失敗的生活系統。它們讓他實際碰到朋友能一起分攤哪些事、房屋會要求哪些持續投入，也使他的建議帶有曾經試過、後來調整的時間感。寫作與生活不是先後完成的兩件事：生活提供可以思考的情境，寫成文字又使他看清下一步。

[External image / 外部圖片] 四本談另類生活、隱居、造屋與工作的日文書，攤放在木桌上。
pha 在訪談中選出的四本書，包括《だめ連の資本主義よりたのしく生きる》《20代で隠居》《自作の小屋で暮らそう》與《バイトやめる学校》。這些是他談工作與生活時引用的閱讀材料。 米山典子攝影／F.I.N. 未来定番研究所 · 著作權由原來源及權利人保留；未標示開放授權。 · 圖片來源

九、從生活指南，寫到讀書、移動與陰暗的心情

pha 的書目逐漸超出離職與合租。《人生にゆとりを生み出す 知の整理術》在 2017 年出版，作者說它回答的是讀者常問的「怎樣才能像你一樣生活」。他的回答不是模仿外觀，而是持續學習，把知識用在實際處境；學校之外也需要這種能力，才可能離開既定軌道後仍有辦法安排生活。這個說法承認自由需要技能，並不是只要停止上班，生活便會自動變好。46

2021 年《人生の土台となる読書》（「成為人生底座的閱讀」）把三十本書排成一條較可辨認的路：尋找生活參考、理解社會規則、重新看待自我責任，再走向科學、宗教與較大的世界。就公開目錄來看，讀書在他這裡兼有工具與退路的作用：既讓人知道如何處理眼前的事，也讓眼前的失敗不再占據全部世界。這是依目錄做出的結構判讀，而非對全書每一章的評析。17

旅行也是相近的練習。他並不總追求名勝或獨特體驗，反而喜歡連鎖店林立、與其他地方相似的城市。在 2017 年與藝術家 Mr. 的對談中，他說這種相似能讓自己看見普通城市生活的系統，暫時從自己的位置退後一步；當訪問者問到社會學家見田宗介，他承認可能受其影響。牛丼店、散步的鞋與街景都值得寫，因為寫完能使自己想清楚，接著繼續生活。10

這些材料也有明確的出版路徑。2017 年電子書《移動時間が好きだ》取自幻冬舍 plus 連載，重寫青春十八車票相關文章，另加散步篇章。36

《ひきこもらない》於 2020 年改題、重編為《どこでもいいからどこかへ行きたい》。1853

另一條轉向，是讓文章容納不容易被生活建議化的心情。2017 年冬天，編輯大島加奈子邀他在幻冬舍 plus 寫「猫を撫でて一日終わる」；2019 年結集為《がんばらない練習》。他在訪談中特別感謝編輯接受這些較陰暗、內向的內容。2

2024 年，《がんばらない練習》又以《できないことは、がんばらない》推出文庫版，由點滅社的屋良朝哉寫解說。22

從上述出版過程來看，早期生活指南與後來的閱讀引導、旅行散文、日記、中年記錄，各自有題材與編輯關係。重刊也讓作品接觸不同讀者，作者不必一直維持首書時的聲音。

十、他如何把日子寫成可以交付的文章

日記是 pha 最長期的底稿。在 2021 年訪問中，他說自己比起當面說話，更容易透過文字與人建立關係；交談時跟不上節奏的部分，可以在寫作中整理。這不是因為沒有社交需要，而是他找到另一種表達速度。同一訪談還說，他對缺睡、飢餓、冷熱的不適反應很快，身體很早便會要求停下來，難以通宵硬撐。作者的工作節奏有這些普通的生理限制。14

2026 年訪談裡，他區分日記與工作稿：前者大略寫下，不特別列印；後者有時印成紙本推敲，以便翻看、掌握長文全貌。他也說，經驗累積後才愈來愈有東西可寫。31 這使看似隨意的日常文字，具備可以整理、重讀與修改的另一面。

早期網路玩具與後來散文之間，也可以看見共同的敏感：一個熟悉句型稍微錯位，普通事物便重新變得可看。這是本文對不同作品的比較；pha 沒有宣稱把程式的操作正式轉譯成一套文學技法。但他始終願意先做出小東西、公開看看，再從回應裡發展下一步。完整的作者職涯，正是從這些大小不一的製作與反覆交付中長出來。

他曾與當代藝術圈短暫交會。GeekHouse 住人被「カオス＊ラウンジ」邀到展場，像在家一樣躺著用電腦，旁人因此聯想到 Mr. 的凌亂室內作品。pha 自己把共居理解為重現宿舍生活，並未以策展或藝術作品作為最初目標。這個交會的價值在於看見相鄰世界如何彼此辨認，而不必把一座日常住宅追認成有完整藝術綱領的作品。10

十一、獨居以後，樂團給朋友一個固定見面的理由

2019 年起，pha 參加文學搖滾樂團「エリーツ」（The Elites），擔任鼓手。成員包括海貓澤 Melon、佐藤友哉、瀧本龍彥、pha 與 Robes（ロベス）。2020 年他談這個團時，首先在意的不是成為著名音樂人的可能，而是有一件事使同一批朋友定期碰面、一起練習。離開合租屋之後，排練替原本不必約定的日常接觸提供了新節奏。141647

官方 note 列有文學小誌、音樂與廣播，並記錄電子化和書店販售。2026 年 10 月查閱時，頁面仍可見文學跳蚤市場東京 42 的新刊公告。這是一個作家朋友共用的發表與流通網絡；刊物、樂團與 pha 個人書籍各有參與者和出版責任，不能把所有產出一律算作他的獨著。48

麻將、樂團練習、小誌市集與書店都有一個實際的作用：見面時有事可做，不必每次從無話可說開始。早年的客廳把人放到一起，中年的活動把相遇排進日程。朋友並沒有隨著獨居全部失去，只是維持關係的方式改變了。

[External image / 外部圖片] pha 俯身調整展示桌上的書堆，身後是書架。
pha 在蟹ブックス整理桌面的書。專訪談到訂書、販售、與客人交談及辦活動如何成為他的日常工作。 米山典子攝影／F.I.N. 未来定番研究所 · 著作權由原來源及權利人保留；未標示開放授權。 · 圖片來源

十二、高圓寺的蟹ブックス：工作終於成為願意去的地方

2023 年 4 月，蟹ブックス店主、朋友花田菜菜子邀 pha 接替離開的店員。書店就在住處附近，這次他願意答應。二十多歲時令他受不了的，是每天為沒有興趣的工作坐滿固定時間；四十多歲的他，卻發現能在書店櫃檯坐著、讀書、和人談話，反而適合當下的體力。他也能選書、進貨、安排活動。1

2026 年訪問也交代進貨的責任：店裡一般進貨可以退書；另有一部分由他以自己的錢買下再販售。31 這使選書不只是品味的展示，還包含由誰承擔購書成本的區別。

《蟹ブ店番日記》把 2023 至 2024 年的顧店日子整理成六十頁的小誌，另收他為何開始做店員的文章、書店社群刊物稿件及店內暢銷書排行。它不是只有一次受訪時的感想，而是工作場所累積出的另一種文字材料。蟹ブックス同時是僱用他的地方、販售自己和朋友書籍的通路，也是日記中會出現的人際場景。26

十三、2024 年：中年成為題目，也成為不能避開的生活

《パーティーが終わって、中年が始まる》於 2024 年 6 月出版，書名可譯為「派對結束，中年開始」。與飯田朔的公開對談中，pha 說自己想打破仍被固定在早年「尼特」位置的形象，也對以前太容易提出肯定式生活答案感到不自在。這次的轉變不只在書名：身體、精力和文化環境已使舊日的方法不再同樣有效。1921

2024 年與藤谷千明對談時，兩人比較不同的共居方式：藤谷與幾名女性朋友事先協調、選擇可信任的人；早年的 pha 則更喜歡陌生人帶來的偶然。他對網路的期待也變了，昔日感到可以自由往來的地方，如今經常帶來疲倦。這場對談讓人看到，寬鬆不必只有一種形式，信任與邊界也能是共同生活的條件。20

失去貓，則使中年有了格外私人的重量。兩隻長期同住的貓分別於 2023 年 9 月與 2024 年 2 月死亡；出版新書後忙了一段時間，等到 2024 年秋天比較空下來，他才更清楚感到家裡只剩自己。談未來時，他願意再考慮與可信任的人生活，也沒有把永遠不結婚當成需要守護的承諾。這是 2024 年對可能性的表述，並非已確定的居住或家庭安排。35

本人回顧 2024 年，說這本書得到比過去更集中的媒體反應，六月到十月都很忙；同時也指出，《しないことリスト》雖較少被熱烈討論，銷售反而更好。討論熱度、作者忙碌程度與長期銷售，並不是同一件事。他還感到飯店變貴，早年那種低成本旅行和生活的條件正在離開；中年的改變也包含經濟條件。22

[External image / 外部圖片] 薄荷綠牆面、藍色窗框與木製書架構成的書店室內。
蟹ブックス的室內陳列，刊於 2024 年專訪。低矮中央書架、展示桌與沿牆書櫃，構成可以店番、選書與接待讀者的小型場所。 米山典子攝影／F.I.N. 未来定番研究所 · 著作權由原來源及權利人保留；未標示開放授權。 · 圖片來源

十四、日記、小誌、付費平台與書店，如何接成現在的工作

pha 仍保有免費可讀的 Hatena 部落格，也在 note 經營「曖昧日記」付費會員方案。截至 2026 年 10 月 3 日，頁面列月費五百日圓、每月約四至五次更新，每次更新先提供第一天的日記免費閱讀。這種形式讓日常寫作能持續對讀者收費，不必每次都等待一本商業書完成；公開方案足以說明管道，無法直接推算他的實收收入。23

小誌提供的是另一次重組。《やる気のない読書日記》從 2021 年日記抽出與閱讀有關的日子，加筆成兩百頁冊子，既可當鬆散的讀書指南，也保留疫情生活的痕跡。一段先按時間寫成的文字，在重新選取後變成主題讀物。《蟹ブ店番日記》則由新的工作場所提供材料。持續寫日記因而不只保存回憶，也形成往後可以編輯的文字庫。4926

在 2026 年 DIY BOOKS 訪談裡，他說先寫自己想寫的，再切換到設計、出售、直接販售或批發給書店的問題。他也把日記小誌風潮比作早年人人自己做文字網站的時代。31 從網頁到紙本，主動製作、相互發現的動作仍有延續。

因此，他的經濟條件不能只用「不工作」或「靠版稅」概括。可核實的管道包括稿件與書籍、付費日記、小誌製作販售及書店工作；其中有編輯和平台，也有印刷、庫存、店面與本人投入的時間。這些不是完整的財務報表，卻已足以看見他如何把自己擅長、也較願意做的活動，轉成幾種可以並行的工作。

十五、短歌與 2026 年的日記入門：並非忽然改走文學路線

pha 的短歌寫作比近年的出版早得多。2026 年四月，他回憶自己約二十五年前讀到穗村弘的《シンジケート》而開始寫短歌；近一兩年與穗村數度對談，內容也收入《短歌の話は長くなる》。這段回憶把學生時代的讀者與中年的作者接了起來：曾經在書中遇見的聲音，後來成為能實際交談的人。50

本人整理的發表紀錄包括 2023 年五十首組詩《少しだけ遠くの店へ》、2024 年《ねむらない樹》與《胎動短歌》等刊物，以及 2025、2026 年《短歌研究》的作品。公開可讀的短歌仍常從身體、街角、店鋪與記憶出發；但短歌讓這些材料停在較短、未必要給出生活建議的形式裡。2026 年九月，《鳥のうた》選入他的一首作品，顯示這條發表線也仍在延續。2751

2026 年三月的《書きたいことがない人のための日記入門》，則回到更普遍的寫作入口。作者發書後說，日記已持續二十多年，是各種活動的根基；最初沒有什麼大事要說，只是有想寫的欲望。先寫下日子，累積經驗、重新閱讀，才慢慢生出可說的內容。這與把「找到獨特觀點」當成開筆前提的方式不同，也與他本人從學生、職員到散文作者的順序相合。25

他在同篇文章將社群平台容易使情緒立即升高的節奏，與日記保留、慢慢回看自己的節奏並置，也提到近年的日記小誌與日記專門書店。這是作者對自身使用媒介的判斷。從 Hatena Diary 到 Hatena Blog、note 和紙本，pha 的寫作並沒有離開網路才能成立；他只是逐漸多了一些可選擇的速度、讀者

關係與交付形式。25

這些材料呈現的 pha，會寫作、顧店、排練、玩遊戲、散步與閱讀。他逐步調整不合身的條件：宿舍與空屋提供相遇，文字讓他能與人溝通，朋友和編輯把嘗試接成作品，獨居與書店重新安排接觸人的頻率。這條路有積蓄與房屋等緩衝，也有疲倦、費用和失去。本文的理解是，持續書寫既靠這些生活條件，也替他保留了重新考慮它們的機會。

主要書籍與出版轉折

以下選目用來辨認本文提到的不同階段。中文是說明性譯名，非宣稱已有相應中文版本；年分以所列版本或可核實的首版資訊為準。

年分 / 日文書名與出版者 / 本文關注的變化

年分: 2012
日文書名與出版者: 《ニートの歩き方》，技術評論社
本文關注的變化: 從日記、程式與共居經驗，整理出首部生活指南。11

年分: 2014；2018 文庫
日文書名與出版者: 《フルサトをつくる》，伊藤洋志、pha 合著；東京書籍，後收筑摩文庫
本文關注的變化: 城市之外的據點、朋友與技能；兩位作者分工的實作書。2841

年分: 2015
日文書名與出版者: 《持たない幸福論》，幻冬舍
本文關注的變化: 從年輕男性預設讀者，擴大到覺得生活疲累的人。13

年分: 2018 文庫版
日文書名與出版者: 《しないことリスト》，大和書房
本文關注的變化: 持續被讀者購買的「少做一些事」主題書；本文不以文庫年當作首版年。37

年分: 2017
日文書名與出版者: 《人生にゆとりを生み出す 知の整理術》，大和書房
本文關注的變化: 將持續學習視為離開既定軌道後的生活能力。46

年分: 2017 電子書
日文書名與出版者: 《移動時間が好きだ》，幻冬舍
本文關注的變化: 平台連載、既有文章重寫與新篇的組合。36

年分: 2019；2024 文庫改題
日文書名與出版者: 《がんばらない練習》；《できないことは、がんばらない》，幻冬舍
本文關注的變化: 由較內向、陰暗的連載結集，再透過文庫重刊。222

年分: 2020 文庫
日文書名與出版者: 《どこでもいいからどこかへ行きたい》，幻冬舍
本文關注的變化: 《ひきこもらない》改題重編。1853

年分: 2021
日文書名與出版者: 《人生の土台となる読書》，鑽石社

本文關注的變化: 三十本書串起生活參考、社會理解與更大的觀看尺度。17

年分: 2024
日文書名與出版者: 《パーティーが終わって、中年が始まる》，幻冬舎
本文關注的變化: 精力、公共形象與生活條件的中年轉折。21

年分: 2026
日文書名與出版者: 《書きたいことがない人のための日記入門》，星海社
本文關注的變化: 將長期日記經驗轉為不需先有重大題目的寫作入口。24

[External image / 外部圖片] 前景字卡寫著「好きなことかつ お金がもらえること」，pha 站在模糊的書店背景中。
訪談現場的手寫字卡，把 pha 對「工作」的回答留下來：喜歡做，而且能得到報酬的事。 米山典子攝影／F.I.N. 未来定番研究所 · 著作權由原來源及權利人保留；未標示開放授權。 · 圖片來源

來源與延伸閱讀

以下編號與正文一致，依材料類型排列。查閱日期皆為 2026 年 10 月 3 日；另列的日期是文章發表或書籍版本日期。訪談保留了本人與合作者的回憶，當年的日記則可用來對照後來的生涯敘述；出版社頁面主要用於辨認書目、版本與公開目錄。

主要訪談與同時代觀察

- [1] 船橋麻貴，FUTURE IS NOW，2024 年 2 月 27 日：pha 談離職與開始做書店員。
- [2] 加賀直樹，朝日新聞「好書好日」，2019 年 9 月 1 日：pha 生平與《がんばらない練習》訪談，並收編輯大島加奈子的說明。
- [3] ITmedia，2010 年 3 月 5 日：離職、時間安排與尼特生活訪談；分頁是同一篇訪談。
- [4] ASCII.jp，2007 年 12 月 25 日：pha 早期網路與程式工作訪談；分頁是同一篇訪談。
- [5] youkoseki，2012 年 1 月：pha 訪談。
- [9] 《メシ通》，2016 年 3 月 4 日：GeekHouse 的飲食與生活訪問，取材於 2015 年 10 月。
- [10] CINRA，2017 年 9 月 15 日：pha 與藝術家 Mr. 對談，為贊助企畫。
- [12] ちきりん，2012 年 8 月 4 日：首書出版時的同業記錄。
- [14] LIFULL STORIES，2021 年 10 月 28 日：pha 談文字、身體與生活安排。
- [16] LIFULL 介護「tayorini」，2020 年 4 月 20 日：獨居、年齡與朋友的訪談，取材於同年二月。
- [19] 集英社「新書プラス」，2024 年 7 月 8 日：pha 與飯田朔對談，記錄同年 6 月 22 日於 UNITÉ 舉行的活動。
- [20]、[35] 幻冬舎 plus，2024 年 11 月 20、21 日：與藤谷千明談共居的前篇及後篇，為同一場活動的報導。
- [31] 平田提，DIY BOOKS，2026 年 6 月 2 日：日記、改稿、書店與小誌製作訪談。
- [41] 東惠里香，朝日新聞「好書好日」，2014 年 6 月 15 日：《フルサトをつくる》書評。
- [43]、[44] 吉田印刷所的工具使用記錄，2008 年 5 月 27 日；LIG 的介紹與實際使用，2013 年 6 月 26 日。
- [52] 育て上げリサーチ：青年無業者與尼特的概念說明；用於辨別自稱與研究分類。

作者文章與生活記錄

- [6] pha，2009 年 12 月 30 日：〈ギークハウスを作った理由〉。
- [7] pha，2011 年 3 月 8 日：關於怕人與共同居住。
- [8] pha，2017 年 4 月 22 日：關於合租屋的限制。
- [13] pha，2015 年 5 月 26 日：《持たない幸福論》出版說明。
- [15] pha，2019 年 6 月 9 日：離開十一年合租生活的記錄。
- [22] pha，2025 年 1 月 8 日：〈2024年は忙しかった〉。
- [25] pha，2026 年 3 月 31 日：日記入門出版後的媒介思考。
- [27] pha，2025 年 12 月 30 日建立、其後續增：2023 至 2026 年短歌發表整理。
- [33] pha，2014 年 11 月 24 日：共居經營與自治寮條件的反省。
- [34]、[45] pha，《どこでもいいからどこかへ行きたい》節錄：京都的學生生活，2024 年 12 月 31 日；熱海公寓的購入與出售，2024 年 11 月 9 日。兩者出自同一本書。
- [38] pha，2013 年 4 月 7 日：步行的日常記錄。
- [39] pha，2007 年 11 月 24 日：「圧縮新聞」發布說明。
- [40] pha，2008 年 12 月 31 日：當年網路作品回顧。
- [42] 伊藤洋志，2014 年 5 月 21 日：《フルサトをつくる》前言與作者分工。
- [46] pha，2017 年 12 月 15 日：《知の整理術》的寫作緣由。
- [50] pha，2026 年 4 月 10 日：穗村弘對談集與短歌形成回憶。
- [51] pha，2026 年 9 月 25 日：《鳥のうた》收錄公告。

出版社書目、小誌與公開平台

- [11] 技術評論社：《ニートの歩き方》書目，2012 年首版及 2013 年電子形式。
- [17] 鑽石社：《人生の土台となる読書》書目與目錄，2021 年。
- [18]、[53] 幻冬舍：《どこでもいいからどこかへ行きたい》電子版及紙本文庫的版本說明，2020 年。
- [21] 幻冬舍：《パーティーが終わって、中年が始まる》書目，2024 年。
- [23] pha 的 note 與「曖昧日記」會員方案。
- [24] 星海社：《書きたいことがない人のための日記入門》書目，2026 年 3 月 18 日。
- [26]、[49] 蟹ブックス WEB STORE：《蟹ブ店番日記》與《やる気のない読書日記》商品資料。
- [28] 筑摩書房：《フルサトをつくる》文庫書目，2018 年 7 月 9 日。
- [36] 幻冬舍：《移動時間が好きだ》電子書目，2017 年。
- [37] 大和書房：《しないことリスト》文庫書目，2018 年 9 月 10 日。
- [47]、[48] エリーツ：BOOTH 的成員介紹及官方 note 的刊物、廣播與活動記錄。