ARTIST PROFILE

# CHIKAKO

Phenomenological Introspection Mandala Artist

現象内観曼荼羅アート作家

chikako-mandala.com

PHENOMENOLOGICAL INTROSPECTION MANDALA ARTIST

現象内観曼荼羅アート作家

---

Mandalas that listen to the inner voice, integrating the present self with the true self.

内なる声に耳を澄ませ、今の自分と本来の自分を統合していく曼荼羅。

CONCEPT

# What is Phenomenological Introspection Mandala Art

## 現象内観曼荼羅アートとは

It is a practice of quietly savouring, within the heart, what has happened in the outer world — listening to the faint dissonances and tremors that arise there, and rendering that process in stippled dots and lines.

> 外側の世界で起きた出来事を心の内側で静かに味わい、そこに生まれる微細な違和感や揺らぎの響きに耳を澄ませながら、そのプロセスを点描や線で表現していくものです。

There is no finished form decided in advance. In the process of descending deep into the self, the personal subconscious at some point connects with the universal collective consciousness, and reflects the essence of truth. This resonates deeply with Carl Rogers' notion of congruence and with the felt sense of Focusing.

> 最初から決まった完成形はありません。自己の内側へ深く潜っていく過程で、個人の潜在意識はいつしか普遍的な集団意識へと繋がり、真理の本質を映し出します。それは、カール・ロジャースの「自己一致」やフォーカシングの体感とも深く重なるものです。

Rather than composing with the head, I give visible form to the unseen processes of the heart that well up naturally through introspection. My aim is to make a place where those who see the work can look into themselves and speak with who they truly are.

> 頭で考えて描くのではなく、内観を通じて自然と湧き出てくる、目に見えない心のプロセスを視覚化しています。作品をご覧になる方がご自身の内面を見つめ、本当の自分と対話できる場づくりをしています。

I also hold sessions grounded in this process of self-congruence. Through dialogue using my works and an original deck of mandala oracle cards, I support clients in noticing the voice within, and in integrating the present self with the true self.

> また、これらの自己一致のプロセスを土台としたセッションも行っています。作品やオリジナルの曼荼羅オラクルカードを用いた対話を通して、クライアントの皆様が内なる心の声に気づき、「今の自分」と「本来の自分」を統合していくサポートをしています。

PROCESS

# From Introspection, a Mandala Rises

内観から、曼荼羅が立ちあがるまで

## I Savour

味わう

What has happened in the outer world is quietly felt and savoured within. The small dissonance that arises there is treasured — not hurriedly explained, but allowed to resonate, gently, inside.

> 外側の世界で起きた出来事を、心の内側で静かに感じ、味わいます。そこに生まれる小さな違和感を大切にし、急いで意味づけをせず、丁寧に心の内側で響かせていきます。

## II Wait

待つ

Gazing at the paper, lines and dots begin to appear. They appear and fade, appear and fade again. The inner voice always speaks softly, so I listen — and simply wait.

> 紙をじっと眺めていると、線や点が見えてきます。それは現れては消え、また現れては消える。内なる声はいつも小さな声で語るので、耳を澄ませ、ただ待ちます。

## III Place

打つ

There is no sketch. Letting go of intention, the hand follows the dots and lines it sees, placing each one in time with the breath. Where to stop, I ask the mandala itself.

> 下書きはしません。作為も手放し、見えてくる点と線、そして手の赴くままに、呼吸に同期して一点ずつ打っていきます。どこで筆を止めるかは、曼荼羅に聴きます。

## IV Return

還る

Placing dot after dot, I descend deep into myself, until the personal subconscious at some point joins the universal collective consciousness and reflects the essence of truth. The finished mandala is a mirror of me. Gazing at it a while, the present self and the true self are quietly integrated.

> 点を打ちながら自分の内側へ深く潜っていくうちに、個人の潜在意識はいつしか普遍的な集団意識へと繋がり、真理の本質を映し出します。出来あがった曼荼羅は、私自身の鏡。しばらく眺めていると、今の自分と本来の自分が、静かに統合されていきます。

PATH

# How I Came to Draw

歩み

On 30 April 2023, the last day of my medical leave, I drew a mandala for the first time at a mandala art workshop. In March 2024 I left the teaching career I had kept for twenty-two years, and I have been drawing without pause ever since.

> 2023年4月30日、病気休暇の最終日に、曼荼羅アートのワークショップで初めて曼荼羅アートを描きました。それから2024年3月に22年続けて来た教員を辞めてから、夢中で描き続けてきました。

I used to live by fitting myself to others, reading their faces. I believed that wealth meant acquiring money and position. Only after falling ill did I finally realise that this was not the life I had wanted. During my leave, walking outdoors, I was healed by the beauty of the flowers at the roadside and by the stir of the wind — and saw how long my senses had been dulled.

> 以前の私は人に合わせて、人の顔色を見て生きていました。お金や地位を手に入れることが豊かさだと信じていました。しかし、本当はそのような生き方を望んではいなかったのだと病気になってやっと気づきました。病気休暇の間、散歩に行った時に道端に咲いている花の美しさや風のそよぎに癒され、長い間感性が鈍っていたことに気づかされました。

When I asked myself how I wished to spend the life I had left, I was at last able to decide to leave teaching. That decision brought me here.

> 残りの人生の命の使い方を思った時に、ようやく教員を辞める決断ができ、今日に至ります。

In 2025 I held my first solo exhibition, and in 2026 my first submissions were selected for the 100th Kokuten and the 82nd Genten exhibitions, and I received the Fukuoka Prefecture Art Association Award at the 61st Tagawa Art Exhibition.

> 2025年に初めての個展を開き、2026年には初めて出品した第100回記念 国展と第82回 現展に入選し、第61回 公募 田川美術展では福岡県美術協会賞を受賞しました。

Now I feel that I am living my own life, because I go inside myself and hold a conversation there. For me, the works are something like a record of the path my life has taken.

> 今、私は私を生きているという実感があります。自分の内側に入って、自分と対話をしているからです。私にとって作品は、自分の「人生の軌跡」のようなものです。

THOUGHT

# In My Own Words

思想

ROOTS

## Drawn to Congruence

自己一致への共感

I had long been interested in psychology. I felt drawn to the client-centred counselling of Hayao Kawai and to Carl Rogers' idea of congruence, and five years ago, for about two years, I joined Yoshihiko Morotomi's workshops in transpersonal psychology once a month on Zoom.

> もともと心理学に興味があり、河合隼雄さんのクライアント中心カウンセリングやカール・ロジャースの自己一致に共感し、5年前は約2年間月一回諸富祥彦さんのトランスパーソナル心理学のワークショップにzoom参加していました。

What I gained from the workshops was this: to treasure a sense of dissonance and let it resonate carefully within the heart — and so to notice what the dissonance really is, to notice my own true feelings and thoughts, and to integrate the present self with the true self. It overlaps with what Rogers calls congruence.

> ワークショップで得たことは、違和感を大切にし、それを丁寧に心の内側で響かせていくことで、違和感の正体に気づき、本当の自分の感情や思いに気づき、今の自分と本来の自分を統合させていくというものです。ロジャースのいう自己一致とも重なります。

I had felt this in my body a few years before I met mandala art, and looking back now, I think that when I first tried mandala art, I experienced congruence through it.

> そのようなことを曼荼羅アートに出逢う数年前に体感しており、曼荼羅アートを体験したときに
> 曼荼羅アートを通して自己一致を体感したのだと今振り返って思います。

— Threads, February 2026 — from "On my work"
Threads・2026年2月（「私の作品制作について」より）

CORE

## Listening, Dialogue, Congruence

### 傾聴・対話・自己一致

Stepping back a little from social media and looking within, I came to see what truly matters. Only this: how I will live my own life to the full... Not evaluation, not numbers... For me, listening, dialogue and congru - ence. This is the core, and this is everything.

> SNSから少し距離を置き、自分の内側を見つめていたら、本当に大切なものが見えてきました。ただ、私自身が自分の命をどう生き切るか…。評価でもなく、数字でもない…。私にとって傾聴、対話、自己一致。これが核であり、これが全てです。

We all wonder, “Who is my true self?” Yet not knowing, we suffer, struggle and agonise. So did I — for a long, long time. I want to meet my true self: I wish to help those who hold that wish.

> 私たちは皆、「本当の自分とは何なのか」ということを考えています。だけど、本当の自分とは何なのかわからず、苦しみもがき悩んでいます。私もそうでした。ずっと、ずっとそうでした。本当の自分と出会いたい。そう願う方のお手伝いをしたい、と思っています。

All my activities are run through with “listening, dialogue and congruence”. Going inside myself, holding a dialogue with myself, listening to my own voice, and letting it resonate within whether I am in accord with my true self... and so I have arrived here, now.

> 私の活動は、すべて「傾聴・対話・自己一致」で貫かれています。自分の内側に入って、自分と対話し、自分の声を傾聴し、そして本当の自分と一致しているかということを、自分の内側に響かせて…そして、今ここに至ります。

— Threads, March and April 2026
Threads・2026年3月・4月

PRACTICE

## A Deep Dialogue with Myself

### 自分との深い対話

Why go into the mountains alone... It is a way of facing myself that daily life does not allow... Sharpening the five senses in nature, pressing the earth underfoot, walking one step, then another... for it is then, I feel, that I can face my true self.

> なぜ一人で山に入るのか…それは日常ではできない自分との向き合い方…自然の中で五感を研ぎ澄ませ、足で大地を踏みしめて、一歩ずつ一歩ずつ歩く…その時に、本当の自分と向き合うことができる気がするからだ。

Unless I am truly alone, I cannot dive deep into myself... And then I surface again, and return to every-day life.

> 本当に一人ではないと、深く自分に潜ることができない…そしてまた浮上して、日常の生活に戻る。

As my teacher taught me... shutting oneself away in the mountains is not the only practice. To live here and now is itself the place of practice...

> 鉄山先生が教えてくださった…山にこもることだけが修行ではない。今、ここに生きることが即道場なのだ、と…

— Threads, April 2026 — from notes on a first journey to the Kunisaki Peninsula
Threads・2026年4月（はじめての国東半島の旅の記より）

CAREER

# Exhibitions, Awards and Press

画歴

| | |
|---|---|
| 2026 | Fukuoka Prefecture Art Association Award, the 61st Tagawa Art Exhibition — "The Inner Spring", Tagawa City Museum of Art<br>「第61回 公募 田川美術展」福岡県美術協会賞 —「内なる泉」田川市美術館 |
| 2026 | Selected, the 100th Kokuten Exhibition — "Phoenix — Integration", The National Art Center, Tokyo<br>「第100回記念 国展」入選 —「Phoenix〜統合〜」国立新美術館 |
| 2026 | Selected, the 82nd Genten Exhibition; recommended as an associate member — "AQUA — Mikumari, Deity of the Waters", The National Art Center, Tokyo<br>「第82回 現展」入選・会友推挙 —「AQUA〜水分神〜」国立新美術館 |
| 2026 | ITSLIQUID Group, "Featured Artist" (online)<br>ITSLIQUID Group「Featured Artist」（ウェブ） |
| 2026 | "The 61st Tagawa Art Exhibition", Tagawa City Museum of Art, Fukuoka<br>「第61回 公募 田川美術展」田川市美術館（福岡） |
| 2026 | "Gallery Canvas 30th Anniversary: 100 Artists, One Work Each", Nogata Taniō Museum of Art, Fukuoka<br>「画廊カンヴァス開廊30周年記念 100人による『作家』その一点展」直方谷尾美術館（福岡） |
| 2026 | "JAPONICA-JAPONICA IN TOKYO", Tokyo Metropolitan Theatre<br>「JAPONICA-JAPONICA IN TOKYO」東京芸術劇場 |
| 2026 | Exhibited, the 10th Kyūshū Kokuten<br>「第10回 九州国展」展示 |
| 2026 | "The World of Mandala 2026", ART STORE IYN, Osaka<br>「曼荼羅の世界展 2026」ART STORE IYN（大阪） |
| 2026 | JAPONICA-JAPONICA group exhibition "JAPANESQUE", Gallery Fū, Fukuoka<br>JAPONICA-JAPONICA 合同展「JAPANESQUE」ギャラリー風（福岡） |

2026 "WALT Acrylic Box Exhibition Vol. 15", Waldart Studio, Fukuoka
「WALT Acrylic Box Exhibition Vol.15」ヴァルトアートスタジオ（福岡）

2025 "République des Arts" No. 3
「レピュブリック・デザール 3号」

2025 "365 Art+ Magazine"
「365 Art＋ Magazine」

2025 Group exhibition "heallie2512", between gallery, Tokyo
企画展「heallie2512」between gallery（東京）

2025 "Christmas Art Market Paris 2025", Paris
「クリスマスアートマーケット PARIS 2025」（パリ）

2025 Solo exhibition, Gallery Fū, Fukuoka
個展（ギャラリー風・福岡）

2025 Solo exhibition, Gallery Canvas, Fukuoka
個展（画廊カンヴァス・福岡）

2025 "The World of Mandala", ART STORE IYN, Osaka
「曼荼羅の世界展」ART STORE IYN（大阪）

2025 "100 Mandala Artists", Fukuoka Asian Art Museum
「曼荼羅アーティスト100人展」福岡アジア美術館

2025 First solo exhibition, Café Chromatic, Fukuoka
初個展（カフェクロマティック・福岡）

2024 "Hōryū-ji Exhibition"
「法隆寺展」

2024 "Méditation de lumière 2024", La Madeleine, Paris
マドレーヌ寺院「光の瞑想 2024」展（パリ）

2024 "Mandala Art 2024"
「曼荼羅アート2024」

CONTACT

# Contact

お問い合わせ

| | |
|---|---|
| WEBSITE | https://chikako-mandala.com |
| EMAIL | m.chikako8888@gmail.com |
| INSTAGRAM | @chikako.art<br>https://www.instagram.com/chikako.art/ |
| THREADS | @chikako.art<br>https://www.threads.com/@chikako.art |
| YOUTUBE | @chikako-mandala<br>https://www.youtube.com/@chikako-mandala |
| STAND.FM | https://stand.fm/channels/67ffa7e92169b1fe61147d60 |
| TIKTOK | @chikako.mandala<br>https://www.tiktok.com/@chikako.mandala |

Official document of chikako-mandala.com. The latest works are shown on the site.

本書は chikako-mandala.com の公式資料です。作品の最新情報はサイトをご覧ください。