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.

> 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。

CAREER

Exhibitions, Awards and Press

画歴

2026	Selected, the 100th Kokuten Exhibition — "Phoenix — Integration", The National Art Center, Tokyo 「第100回記念 国展」入選 —「Phoenix〜統合〜」国立新美術館
2026	Selected, the 82nd Genten Exhibition — "AQUA — Mikumari, Deity of the Waters", The National Art Center, Tokyo 「第82回 現展」入選 —「AQUA〜水分神〜」国立新美術館
2026	"JAPONICA-JAPONICA IN TOKYO", Tokyo Metropolitan Theatre (16–21 September, forthcoming) 「JAPONICA-JAPONICA IN TOKYO」東京芸術劇場（9月16日〜21日・開催予定）
2026	Exhibited, the 10th Kyūshū Kokuten 「第10回 九州国展」展示
2026	"The World of Mandala 2026", ART STORE IYN, Osaka 「曼荼羅の世界展 2026」ART STORE IYN（大阪）
2026	JAPONICA-JAPONICA group exhibition "JAPANESQUE", Gallery Fū, Fukuoka 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 https://www.instagram.com/chikako.art/
THREADS	@chikako.art https://www.threads.com/@chikako.art
STAND.FM	https://stand.fm/channels/67ffa7e92169b1fe61147d60
TIKTOK	@chikako.mandala 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。