はじめての生成 AI 教室

プロンプト実習

文章 ・ 画像 ・ 写真加工

PART 1　文章をつくる	PART 2　絵をつくる	PART 3　写真をかえる
テキスト作成 AI　10 題	画像づくり　20 題	写真加工　20 題

今日のゴール

- □ 「プロンプト」を入力して、答えを表示
- □ イラストや画像を作成
- □ 写真を、好きな雰囲気に加工

はじめに

～ プロンプトとは？ ～

プロンプト ＝ AI への「指示の文章」

的確に指示すれば、思いどおりの答えや画像が返ってきます。（難しい言葉が良いということはない）
「誰が・何を・どんなふうに」を、通常の言葉で指示すれば OK。

■ 実習の進め方（この 4 ステップのくり返しです）

STEP 1　入力する	STEP 2　送信する	STEP 3　結果を見る	STEP 4　追加で指示
プロンプトを入力 (コピー＆貼り付けも OK)	送信ボタンを押して待つ	イメージどおり？ 気づいた点はあるか？	「もう少し〇〇に」 と伝えて修正

■ 3 つのコツ

1　正解はない	2　毎回違う結果	3　やり直しは何度でも OK
思ったものと違っても大丈夫。 それも発見です。	同じ指示でも、答えは少しずつ違う。	気に入らなければ、追加の指示。 何度でも修正できる。

■ AI を使うときの注意事項

1	**人の顔が写った写真は許可をとる**	他の人が写っている写真には注意。（プライバシー・肖像権）
2	**個人情報が写った写真は使わない**	住所・名前・車のナンバー・書類などが写っていないか確認。
3	**有名なキャラクターや作品名を指定しない**	既存の作品に似せた画像などは、著作権に注意。
4	**公開するときは「AI で作成・加工」と分かるよう**	チラシや SNS などに使う場合は、その旨を明記する。
5	**実在の場所・商品と違って見えることがある**	PR に使う場合は事前に、必ず事実確認。（ハルシネーション）

※ 使う AI ツール（ChatGPT・Gemini・Claude など）によって、結果が違います。

【著作権について】
本資料は著作物であり、著作権法により保護されています。無断での複製・転載・配布・二次利用を禁じます。
※ 本資料の一部は生成 AI を活用して作成しています。
© 特定非営利活動法人 バーチャルメディア工房ぎふ　All Rights Reserved.

PART 1　テキスト作成 AI　プロンプト実習

10 題 ／ 指示するコツを体験

4 つのヒント　※全部入れなくても OK。増えるほど、AI は意図をつかみやすくなります。

役割	＋	目的	＋	対象者	＋	形式
あなたは○○の専門家です	＋	○○に使う文章として	＋	小学生にもわかるように	＋	3 つの箇条書きで

No	しゅるい	プロンプト	ちょっと変えてみよう
1	**文章の書き換え** むずかしい文を、やさしくする ★☆☆	次の文を、やさしい表現に書き換えてください。 「白川郷 合掌造り集落は、日本の原風景ともいえる茅葺き屋根の合掌造り家屋が並ぶ、人気の世界遺産です。」	▶「小学生にもわかる言葉で」を足してみよう
2	**箇条書き** 内容をすっきり整理する ★☆☆	次の内容を、3 つのポイントで箇条書きにしてください。 「岐阜県には自然・歴史・食文化など、多彩な観光資源があります。」	▶「3 つ」を「5 つ」に変えてみよう
3	**要約** 長い文を短くまとめる ★☆☆	以下の文を 50 文字以内で要約してください。 「岐阜県の観光地では生成 AI を活用することで、情報提供や案内の質を向上させる取り組みが広がっています。」	▶「20 文字」や「キャッチコピー風」にしてみよう
4	**役割を指定** AI に「なりきって」もらう ★☆☆	あなたは観光案内の専門家です。 初めて岐阜を訪れる人に、秋におすすめの観光スポットを 3 つ紹介してください。	▶「専門家」を「地元のグルメ通」にしてみよう
5	**目的を明確に** 使い道をきちんと伝える ★★☆	高齢者向けの観光パンフレットに掲載する説明文として、 「馬籠宿」についてやさしい言葉で 150 文字程度で説明してください。	▶ 好きな観光地に変えて、文字数も変えてみよう
6	**対象者を指定** 読む人に合わせて書いてもらう ★☆☆	小学生にもわかるように、岐阜県の概要を 3 行で説明してください。	▶「小学生」を「外国からの旅行者」に変えてみよう
7	**形式を指定する** 出力の形をあらかじめ決める ★★☆	「岐阜の魅力」を次の形式でまとめてください。 ・自然　・食べ物　・文化　・体験できること	▶「表にしてください」を足してみよう
8	**文章作成** 使う場面まで伝えて書いてもらう ★★☆	「観光業でユニバーサルツーリズムを導入するメリット」を、初心者向け研修の導入スライドに使えるよう、箇条書きで 5 つ示してください。	▶「スライドのタイトル案も」を足してみよう
9	**アイデア出し** アイデアを広げてもらう ★★★	観光案内所で、バリアフリーツアーセンターを運営してサービス向上を図る新しいアイデアを 5 つ提案してください。 無理のない実現可能なアイデアと、チャレンジングなアイデアを混ぜてください。	▶「予算ゼロでできるアイデアだけ」にしてみよう
10	**反対意見を出してもらう** 別の見方で考えを深める ★★★	「観光業にユニバーサルツーリズム導入すべき」という意見に対して、反対の立場で 3 つの理由を挙げてください。	▶ 次に「賛成の立場で 3 つ」も出して、比べてみよう

PART 2　画像生成 AI 実習　～ イラスト・画像をつくろう ～

20 題 ／ 言葉から絵を作成

画像づくりの「4 つの材料」　→ 最後に「描いてください」を付ければ完成！（No.1 のプロンプトを分けたものです）

場面・季節	＋	主役	＋	色・雰囲気	＋	スタイル
秋の岐阜県の	＋	山並みを	＋	やさしい色合いの	＋	観光ポスター風イラストで

コツ：「スタイル」を指定。「水彩画風」「浮世絵風」「写真風」「3D」「ポスター風」など。表の「ポイント」欄に注目。
うまく出ないときは：「文字は入れないでください」を足すと、文字表示を避けられます。

■ 2-1　ご当地 PR 編（No.1～10）　観光・地域の PR に使える画像

No	スタイル	プロンプト	ポイント と アレンジ
1	**風景イラスト** ★☆☆	秋の岐阜県の山並みを、やさしい色合いの観光ポスター風イラストで描いてください。	**ポイント**「観光ポスター風」「やさしい色合い」 **アレンジ**「秋」を「冬の雪景色」「春の桜」に変えてみよう
2	**キャラクター** ★★☆	大垣市の観光案内所のマスコットとして使える、かわいいゆるキャラを一体デザインしてください。	**ポイント**「マスコット」「かわいいゆるキャラ」 **アレンジ**「水色の帽子をかぶっている」など特ちょうを足そう
3	**ポスター風** ★★☆	大垣市の「ソフトピアジャパン夏祭り」を紹介する、ポップで明るいポスター風画像を作ってください。	**ポイント**「ポップで明るい」「ポスター風」 **アレンジ**「レトロな」「和風の」に変えてみよう
4	**メニュー写真風** ★☆☆	あたたかい雰囲気のカフェで出てくる、栗のスイーツの写真を作ってください。	**ポイント**「あたたかい雰囲気」「写真」 **アレンジ**「栗のスイーツ」を「みたらし団子」に変えてみよう
5	**アイコン・ロゴ風** ★★☆	バリアフリーツアーセンターのアイコンとして使える、シンプルでフラットデザインのロゴを作成してください。	**ポイント**「シンプル」「フラットデザイン」 **アレンジ**「青と白の 2 色で」と色を指定してみよう
6	**写真のような景色** ★★☆	夕暮れの大垣市水門川の川辺を、リアルな写真風に描いてください。	**ポイント**「夕暮れ」「リアルな写真風」 **アレンジ**「朝もや」「夜のライトアップ」に変えてみよう
7	**絵本風イラスト** ★☆☆	子ども向け絵本に登場するような、やさしいタッチのツキノワグマのイラストを描いてください。	**ポイント**「子ども向け絵本」「やさしいタッチ」 **アレンジ**「クレヨン画風」「切り絵風」に変えてみよう
8	**パンフレット風写真** ★★★	旅行パンフレットに載っているような、明るい笑顔の旅行者（家族、車いす使用者含む）が岐阜県の観光地を歩く写真を作成してください。	**ポイント**「旅行パンフレット」「明るい笑顔」「多様な旅行者」 **アレンジ**「紅葉の中で」「3 世代で」など場面を足してみよう
9	**商品イメージ画像** ★★☆	新作のお土産スイーツ「栗きんとん入り馬籠宿パイ」の商品イメージ写真を作ってください。	**ポイント**「商品イメージ写真」「新作お土産」 **アレンジ**「箱に入った状態で」「包装紙のデザインも」を足そう
10	**動物キャラクター** ★★★	メガネをかけた「鵜飼の鵜」が、観光マップを持って案内している可愛いイラストを作ってください。	**ポイント**「メガネ」「観光マップを持つ」「可愛いイラスト」 **アレンジ** 動物や持ち物、服装を自由に入れかえてみよう

■ 2-2　画風めぐり編（No.11～20）　いろんなタッチを試す

No	スタイル	プロンプト	ポイント と アレンジ
11	**水彩画風** ★☆☆	窓辺で眠る、水彩画風のふわふわな茶色の猫を描いてください。	**ポイント**「水彩画風」「ふわふわ」 **アレンジ**「猫」を「犬」や好きな動物に変えてみよう
12	**幻想的** ★☆☆	ネオンカラーの光が輝く、幻想的な宇宙に浮かぶ都市を描いてください。	**ポイント**「ネオンカラー」「幻想的」 **アレンジ**「宇宙」を「海の底」「雲の上」に変えてみよう
13	**油絵風** ★☆☆	夕暮れの光が差し込む、厚塗り油絵風の静かな森の風景を描いてください。	**ポイント**「厚塗り」「油絵風」 **アレンジ**「雪の森」「朝の森」に変えてみよう
14	**レトロ** ★★☆	大きな目をした、レトロな 8 ビットのピクセルアート風のロボットを描いてください。	**ポイント**「8 ビット」「ピクセルアート」 **アレンジ**「ロボット」を「ネコ」「忍者」に変えてみよう
15	**レトロ写真** ★★☆	50 年代の欧州映画に出てくる、おしゃれなカフェのセピア色の写真を作ってください。	**ポイント**「セピア色」「50 年代」 **アレンジ**「セピア色」を「白黒」に変えてみよう
16	**浮世絵風** ★★☆	波間を泳ぐ、鮮やかな青と赤の浮世絵風の大きな金魚を描いてください。	**ポイント**「浮世絵風」「鮮やかな青と赤」 **アレンジ**「金魚」を「鯉」や「鵜」に変えてみよう
17	**メタリック** ★★☆	未来の都市の上空を飛ぶ、メタリックな質感の空飛ぶ車を描いてください。	**ポイント**「メタリックな質感」「未来の都市」 **アレンジ** 質感を「ガラス」「木彫り」「毛糸」に変えてみよう
18	**3D** ★★☆	大きなヘッドホンをつけた、ポップでかわいいスタイルの 3D アニメキャラクターを描いてください。	**ポイント**「3D アニメ」「ポップでかわいい」 **アレンジ**「ヘッドホン」を「大きな帽子」に変えてみよう
19	**スケッチ** ★☆☆	線画で描かれた、カフェのテラス席で本を読む人のシンプルなスケッチを描いてください。	**ポイント**「線画」「シンプルなスケッチ」 **アレンジ**「色えんぴつで淡く色をつけて」を足してみよう
20	**デジタルアート** ★★☆	カラフルな幾何学模様で覆われた、デジタルアート風のライオンの顔を描いてください。	**ポイント**「デジタルアート風」「カラフルな幾何学模様」 **アレンジ**「ライオン」を「ふくろう」など好きな動物に

PART 3　画像生成 AI 実習　～ 写真を加工しよう ～

20 題 ／ 写真が言葉で変身

◎ 使える写真	× 避けたほうがよい写真
自分で撮った風景・食べ物・花・建物／練習用の写真／自分だけが写っている写真	他の人の顔がはっきり写った写真／住所・名前・車のナンバーが写った写真／仕事の書類など

STEP 1　写真をアップ	STEP 2　指示を書く	STEP 3　結果を比較	STEP 4　追加で指示
入力欄の「＋」やクリップ、またはドラッグ、貼付で追加	「この写真を、〇〇に加工してください」と入力	元の写真と見くらべて変化をチェック	「文字は不要」など気になる所を直してもらう

写真加工のお願いの「型」　→ 最後に「加工してください」を付けます。「使い道」を伝えると、ちょうどよい仕上がりになります。

この写真を	＋	どこを	＋	どんな雰囲気に	＋	使い道
（写真をアップ）	＋	全体を ／ 背景を	＋	夕日のオレンジ色に	＋	パンフレット用に

■ 3-1　実用編（No.1～10）　きれいに整える・使い道に合わせる

No	スタイル	プロンプト	ポイント と アレンジ
1	**明るさアップ** ★☆☆	この写真を、観光パンフレットに使えるように、全体を明るく鮮やかな雰囲気に加工してください。	**ポイント**「全体を明るく鮮やかに」「パンフレット用」 **できあがり** 暗かった写真が、パッと明るく、色もいきいきします **アレンジ**「明るすぎない、自然な感じで」を足してみよう
2	**夕暮れ風** ★☆☆	この写真を、夕日が差し込むオレンジ色の雰囲気に加工してください。	**ポイント**「夕日」「オレンジ色」 **できあがり** 昼の景色が、夕焼けのあたたかい雰囲気に変わります **アレンジ**「朝焼け」「ピンク色の夕空」にしてみよう
3	**色味をナチュラルに調整** ★☆☆	この写真の色味を自然で優しいトーンに補正し、落ち着いた雰囲気にしてください。	**ポイント**「自然で優しいトーン」 **できあがり** 派手な色みが落ち着き、見やすくやさしい写真に **アレンジ**「あたたかみのある色に」に変えてみよう
4	**背景をぼかして被写体を強調** ★★☆	この写真の背景を自然にぼかし、被写体がより目立つように加工してください。	**ポイント**「背景を自然にぼかす」「被写体を目立たせる」 **できあがり** 主役がくっきり、まわりがふんわりぼけます **アレンジ** ぼかす強さを「少しだけ」「思いきり」で比べよう
5	**不要物の削除** ★★☆	この写真から、背景にある不要な物を自然に取り除いてください。	**ポイント**「不要な物を自然に取り除く」 **できあがり** 写り込んだ電線・看板・ゴミ箱などが消えます **アレンジ**「右はしの看板を消して」と、具体的に伝えよう
6	**背景を変更** ★★☆	この写真の背景を、青空の山並みが広がる爽やかな背景に変更してください。	**ポイント**「背景を青空の山並みに」 **できあがり** 人や物はそのまま、背景だけが別の景色に **アレンジ**「満開の桜」「雪景色」に変えてみよう
7	**イラスト風** ★☆☆	この写真を、柔らかいタッチの水彩イラスト風に加工してください。	**ポイント**「柔らかいタッチ」「水彩イラスト風」 **できあがり** 写真が、絵本のワンシーンのような絵に変身 **アレンジ**「色えんぴつ風」「クレヨン風」に変えてみよう
8	**SNS 用** ★☆☆	この写真を Instagram 投稿向けに、明るくコントラストが高めのスタイルに加工してください。	**ポイント**「Instagram」「コントラスト高め」 **できあがり** メリハリがあって、目を引く一枚に **アレンジ**「正方形（1:1）にして」を足してみよう
9	**色調をレトロ風** ★☆☆	この写真を、少し色あせたレトロ風の色調に加工してください。	**ポイント**「少し色あせた」「レトロ風」 **できあがり** 昔のアルバムをめくったような色合いに **アレンジ**「色あせ」を「強め」「弱め」にして比べよう
10	**プロフィール写真** ★★☆	この写真をプロフィール写真として使えるように、肌の明るさを自然に調整し、背景をシンプルな淡い色に変更してください。	**ポイント**「肌の明るさを自然に」「背景を淡い色に」 **できあがり** 証明写真のように、すっきり明るい印象に **アレンジ** 背景色を「水色」「うすいグレー」に指定しよう

■ 3-2　アート編（No.11〜20）　写真をアート作品に変身

No	スタイル	プロンプト	ポイント と アレンジ
11	**油絵、厚塗り、ゴッホ** ★★☆	この写真を、油絵の厚塗り（インパスト）の質感で、深みのある色彩の、ゴッホのようなスタイルに加工してください。	**ポイント** 「厚塗り（インパスト）」「ゴッホのようなスタイル」 **できあがり** うねる筆づかいの、迫力ある油絵に **アレンジ** 「モネのような、やわらかい光」に変えてみよう
12	**線画スケッチ、白黒** ★★☆	この写真を、ミニマリストな線画スケッチ（白黒・モノクロ）で、シンプルな背景に加工してください。	**ポイント** 「ミニマリスト」「白黒（モノクロ）」 **できあがり** 写真が、すっきりした線だけの白黒スケッチに **アレンジ** 「鉛筆画風」「ペン画風」に変えてみよう
13	**サイバーパンク、ネオン** ★★★	この写真を、サイバーパンクな都市の雰囲気に加工してください。ネオンの輝き、濡れた道路の反射、濃い青とピンクの色合いでお願いします。	**ポイント** 「ネオンの輝き」「濡れた道路の反射」「濃い青とピンク」 **できあがり** 夜の未来都市のような、映画の一場面に **アレンジ** 色を「緑と紫」に変えてみよう
14	**ヴィンテージ、色あせた色彩** ★★☆	この写真を 1950 年代の古いカラーフィルム写真のように、色あせや粒状感を加えてレトロに加工してください。	**ポイント** 「1950 年代」「色あせ」「粒状感」 **できあがり** 古いカラーフィルムで撮ったような写真に **アレンジ** 「1980 年代のフィルム写真風」にしてみよう
15	**水彩画、パステルカラー** ★★☆	この写真を、水彩画のように変換してください。柔らかい輪郭とパステル調の色合いに加工してください。	**ポイント** 「柔らかい輪郭」「パステル調」 **できあがり** にじむようなやさしい色の水彩画に **アレンジ** 「春らしい淡いピンク中心で」を足そう
16	**白黒ポートレート、シネマティック** ★★☆	この写真を、コントラストの強いモノクロ写真に変換し、劇的な陰影（ライティング）を加えて加工してください。	**ポイント** 「強いコントラスト」「劇的な陰影」 **できあがり** 映画のポスターのような、迫力ある白黒写真に **アレンジ** 「左から光が当たっているように」を足そう
17	**3D ローポリゴン** ★★★	この写真に写っているものを、シンプルなローポリゴンの 3D モデル風に変換してください。滑らかな形状（ジオメトリ）と、明るいフラットな色彩でお願いします。	**ポイント** 「ローポリゴン」「明るいフラットな色彩」 **できあがり** カクカクした面でできた、ゲーム画面のような世界に **アレンジ** 「粘土細工風」に変えてみよう
18	**マクロ写真、柔らかな自然光** ★★★	この写真を、マクロ撮影したような仕上がりに加工してください。被写界深度を浅くし、表面の露のしずくと柔らかな自然光で、クローズアップ感を出してください。	**ポイント** 「浅い被写界深度」「露のしずく」「柔らかな自然光」 **できあがり** 小さな世界を、ぐっと近づいて撮ったような一枚に **アレンジ** 「露」を「雨上がりのしずく」に変えてみよう
19	**木版画、太い輪郭線** ★★★	この写真を、日本の浮世絵の木版画風に変換してください。平坦な色面、ダイナミックな波の模様、強い輪郭線、鮮やかな色使いで表現してください。	**ポイント** 「平坦な色面」「強い輪郭線」「鮮やかな色」 **できあがり** 浮世絵の一場面のような、日本らしい版画に **アレンジ** 「波の模様」を「雪」「雲」に変えてみよう
20	**アニメーション風** ★★★	この写真の人物や背景を、3D アニメ映画のような明るい立体的なアニメーション風イラストに変換してください。強調された表情と、立体的で滑らかな質感でお願いします。	**ポイント** 「強調された表情」「立体的で滑らかな質感」 **できあがり** 3D アニメ映画の登場人物のような、ふんわり立体的なイラストに **アレンジ** 「手描きの平面的なアニメ風」に変えてみよう

■ 「追加の指示」フレーズ　～ うまくいかないとき ～

「もう少し明るくしてください。」	明るさ・色をととのえる	**「人物の顔はそのままにしてください。」**	顔や主役を守る
「背景だけ変えてください。」	変える場所をしぼる	**「もっと〇〇な雰囲気にしてください。」**	〇〇 = やさしい・かっこいい・あたたかい など
「色を〇〇色に変えてください。」	色を指定して直す	**「もう少しシンプルにしてください。」**	盛りすぎたときに
「別のパターンを 3 つ見せてください。」	比べて選びたいときに	**「文字は入れないでください。」**	変な文字が出てしまうときに