

Chapter 1

AI画像生成

スターターガイド

ゼロからわかる！
ブログ・SNSでも使える画像生成の基本



この資料でわかること

- AI画像生成ってそもそも何か？
- どうやって使うの？ブログやSNSでどう活かせる？
- プロンプトのコツや注意点って？
- 実際の活用事例を見ながら、イメージをつかもう！



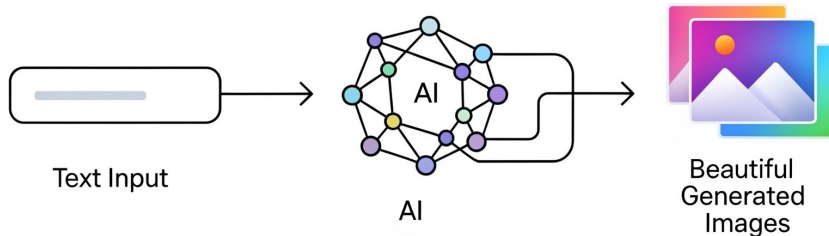
AI画像生成とは？

- テキスト（言葉）から画像を自動で作ってくれる技術
- 例：「夕暮れの海辺に立つ猫」と入力 → 数秒で画像が完成！
- イラスト風、写真風など、スタイルの幅も広い
- 画像制作の時間・コストを大幅に削減できる



どうやって画像ができるの？

- AIは「大量の画像とその説明」を学習している
- 入力されたキーワードから、特徴を推測して絵にする
- 人が描く感覚に近いが、もっと速くて多彩



画像生成でよく出てくる用語

用語	意味（かんたんに説明）
プロンプト	画像を生成するときに入力する「キーワードや文章」例：「夕焼けの浜辺」など
スタイル	出力される画像のテイスト（写真風・アニメ風・水彩画風など）
解像度	画像の大きさ・キレイさを表す単位。数字が大きいほど高画質。
モデル	AIの「頭脳」。どんな画像を学んできたかの集まり。
シード値	同じプロンプトでも違う画像が出る理由のひとつ。再現性に使うことも。

代表的なAI画像生成ツール

ツール名	特徴（かんたん解説）
Canva（AI機能）	デザインと連携しやすく、初心者にも直感的に操作できる
Adobe Firefly	商用利用に強く、Photoshopなどとの連携もスムーズ
Bing Image Creator（DALL・E）	Microsoft提供、無料で試しやすく日本語にも対応
Midjourney	高品質でアート性の高い画像が特徴（やや中～上級者向け、Discord操作が必要）

AI画像生成の活用メリット

手法	メリット（AI画像）	デメリット（従来画像）
フリー素材	✓ オリジナリティあり	✗ 被りやすい
実写写真	✓ 加工自由・表現豊か	✗ 準備・撮影が大変
AI画像	✓ キーワードからすぐ生成	✗ 学習コストが多少あり

AI画像生成はこんなところで活躍！



ブログ・SNS投稿のアイキャッチ

文章の雰囲気にあった画像をサッと作成できる！



プレゼン資料・学習コンテンツ

イメージしづらい概念も、視覚化で伝わりやすくなる



商品紹介や広告バナー

商品の世界観を表現するビジュアルも思いのまま



趣味・創作活動（小説・マンガ・動画など）

自作キャラやシーンのビジュアル化にも活用可能！

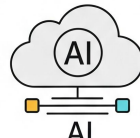
REASONS AI IMAGE GENERATION



Easy Access



Cost Savings



Freedom



Creative
Freedom



Social Media
Virality

まとめ：まずは触ってみよう！

-  AI画像生成は、言葉から画像をつくる新しい技術
-  思ったよりカンタン！基本は「プロンプトを入れるだけ」
-  SNSやブログでのビジュアル表現がぐっと豊かに！
-  まずは無料ツールで試して、画像生成の楽しさを体験しよう！

 次の章では、実際の活用例（ブログ・SNS編）を紹介！

AI画像を、コンテンツの魅力アップに
どう活かす？

CHAPTER 2

ブログ・SNS活用術

AI画像を、
コンテンツの魅力アップにどう活かす？



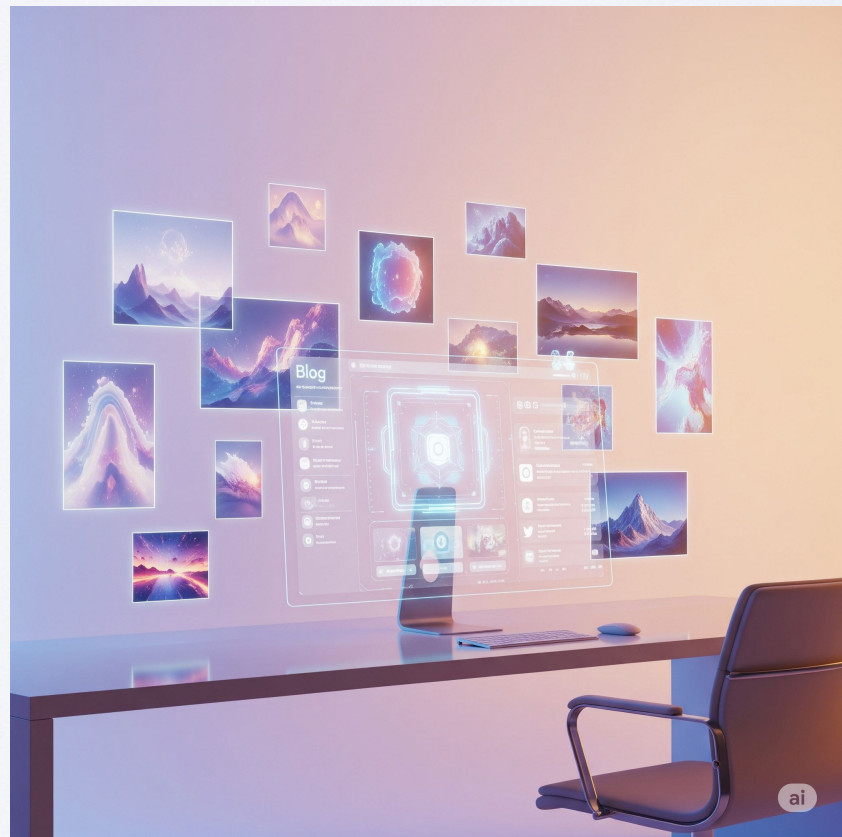
Chapter 2 : ブログ・SNS活用編



- AI画像を実際にどう使う？
- ブログのアイキャッチ
- 記事内のイラスト
- SNS投稿の見栄えUP
- 読者に刺さるビジュアルづくりを学びましょう！

ブログ×AI画像生成

- アイキャッチ画像の作成
- 記事内の装飾画像やイメージ図
- アイデア出しや構成の視覚化にも活用可能
- 「無料素材＋オリジナル生成」で差別化



ブログでの活用パターン



アイキャッチ画像として
記事の第一印象を左右！オリジナル
感も出せる



図解や構成イメージの作成補助
手書きやテンプレより早くてカスタ
マイズしやすい



見出しごとの挿絵・ビジュアル
補助
文章だけでは伝わりにくい部分を視
覚でサポート



文章の雰囲気を目覚化
想像の世界・抽象的な内容もビジュ
アル化可能！

ブログのアイキャッチに

例1：春のおすすめコーデ → 花＋ファッション

例2：AI画像生成ツールまとめ → PC＋AIイメージ

例3：今日のランチ記録 → 料理風画像



ブログ画像づくりのTIPS

✨ 余白を意識した構図にすると、タイトル文字が載せやすい

🎨 背景はシンプルな方が、記事内容が引き立つ

🧩 同じテイストの画像で統一すると、ブログ全体に統一感が出る

🧠 「ターゲット（読者）目線」で画像の印象をチェックする

SNS×AI画像生成

- カルーセル投稿、リール動画サムネイル
- 「バズりやすい」構図の試行錯誤がしやすい
- 手書き風・アニメ風・レトロ風など世界観に合わせて生成



SNSでの活用パターン



Instagram :

→ ビジュアル重視の投稿に最適。ストーリーズやリールの背景にも。



X (旧Twitter) :

→ ツイートに添えると視認性・拡散率アップ。ネタ画像や解説図も◎



Pinterest :

→ 世界観のあるビジュアルが保存・共有されやすい

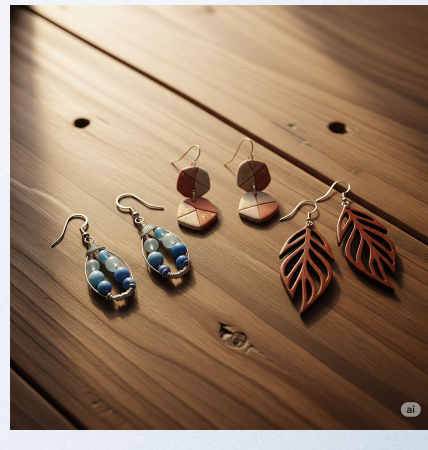
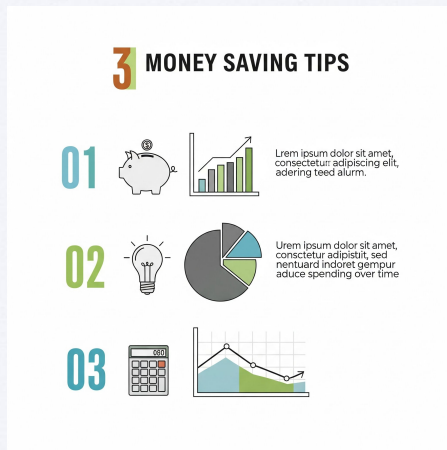


LINE VOOM / TikTok :

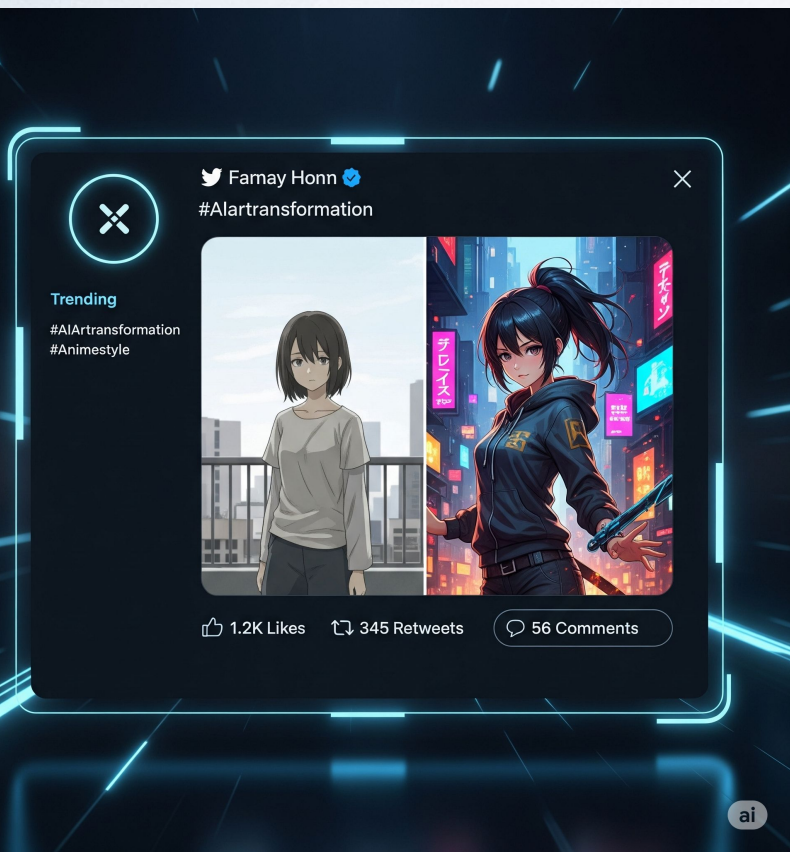
→ 動画やショート投稿に画像を差し込むことで印象アップ

SNS投稿の活用イメージ

- 旅行風景の投稿画像：「南国ビーチで夕日を眺める」→ 写真風AI画像で臨場感UP
- インフォグラフィック：「節約3つのコツ」→ 図解スタイルでわかりやすく
- おもしろ系投稿：「AIに『猫が会議する様子』を描かせてみた」→ バズ狙いにも◎
- 商品紹介画像：「ハンドメイドピアス×木目背景」→ 世界観を演出できる！



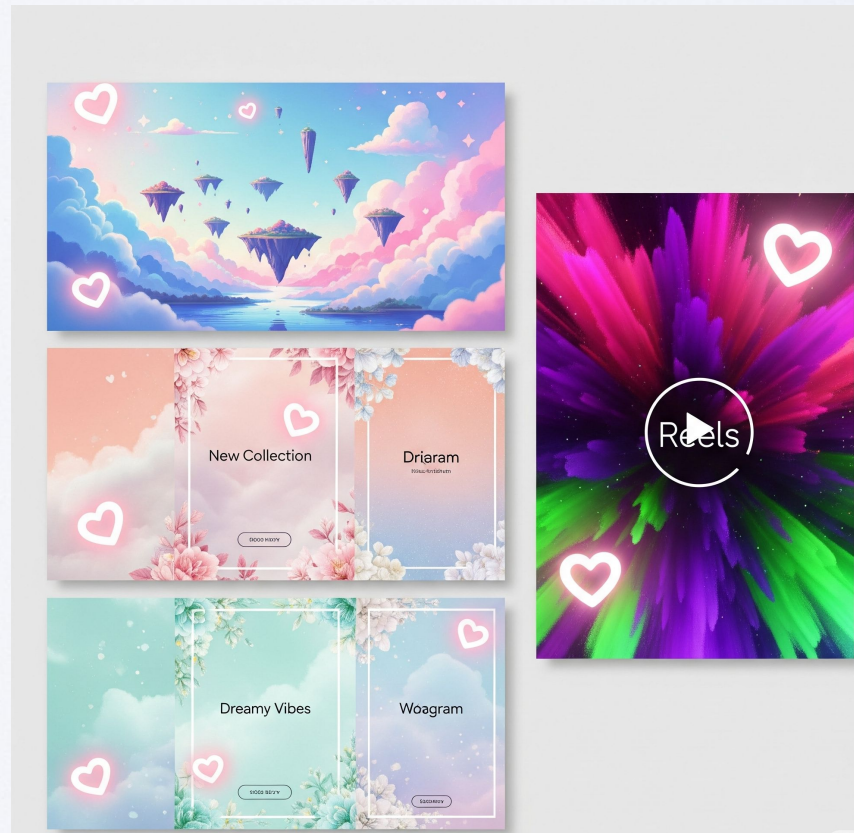
投稿の例：X（旧Twitter）



- Before→After画像生成（リメイク系）
- トレンド×生成で話題性UP
- AI生成系のTips投稿と相性◎

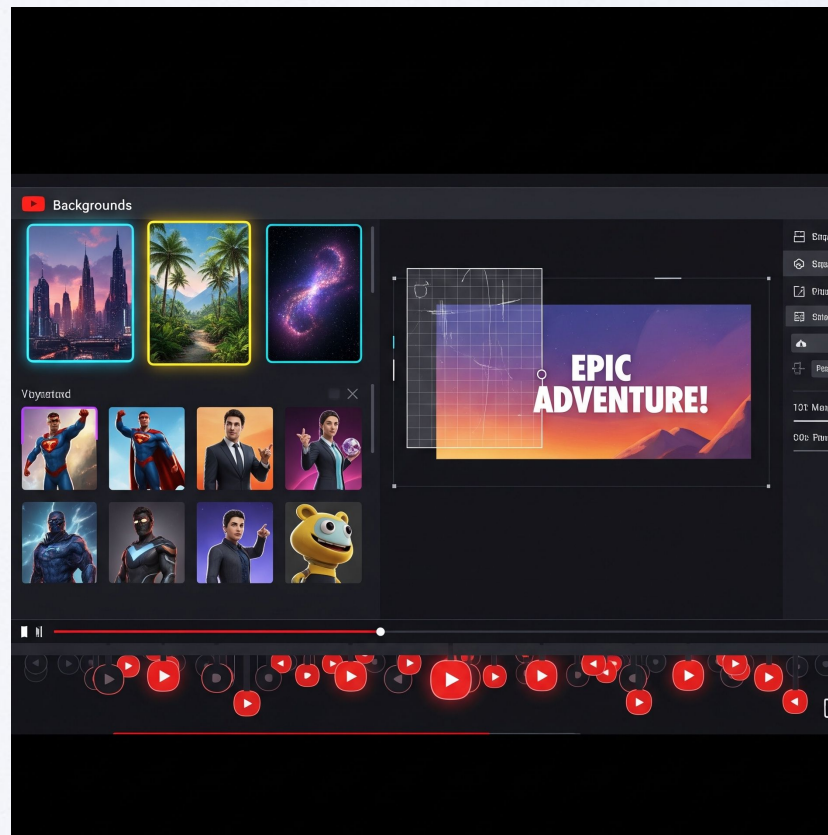
投稿の例：Instagram

- フィード：カラーセル×生成画像
- ストーリーズ：テンプレ投稿×生成背景
- リール：動画のカバーアートに



投稿の例：YouTube

- サムネイル画像の作成
- 背景素材（パターン・壁紙）にも応用可
- 動画コンテンツ自体の構成サポートにも



SNS投稿画像づくりのTIPS



サイズに注意！ 投稿先によって比率が違う
(Instagram：正方形／X：横長が◎)



テキストは最小限に 画像内に入れるなら「読みやすさ」が命
(色・フォント・配置に注意)



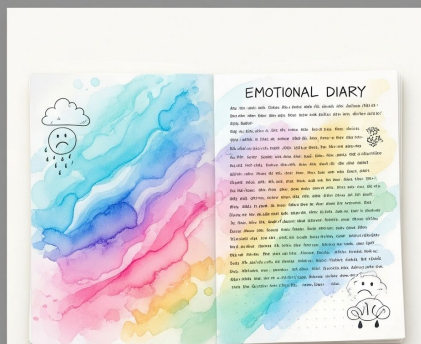
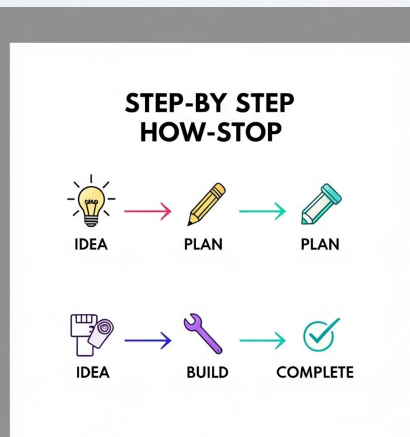
1枚で伝える or スライド形式で展開
ストーリー性を出したいときは複数枚で展開するのも効果的



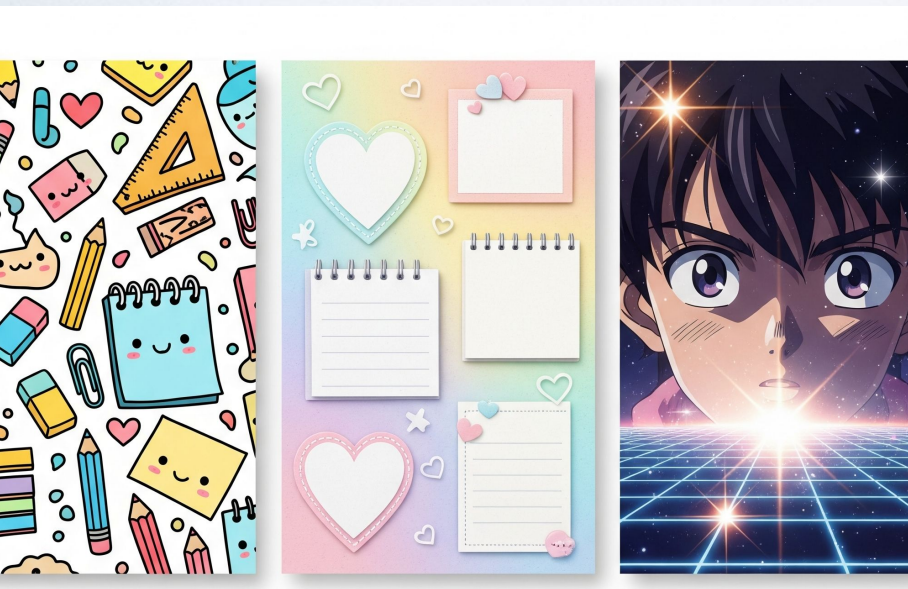
配色はテーマに合わせて統一感を
パッと見て雰囲気が伝わるデザインを意識

おすすめの投稿ジャンル

- ハウツー系：手順をビジュアル化
- 日記系：印象的な画像で引き込み
- 推し活・育児・旅行・占いなど「ビジュアル映え」系に特に強い



投稿に役立つプロンプト例



- 「かわいい手書き風の背景」
- 「夢かわいい色合いのノート風テンプレート」
- 「レトロアニメ風のワンシーン」
→ プロンプトで「世界観」を指定！

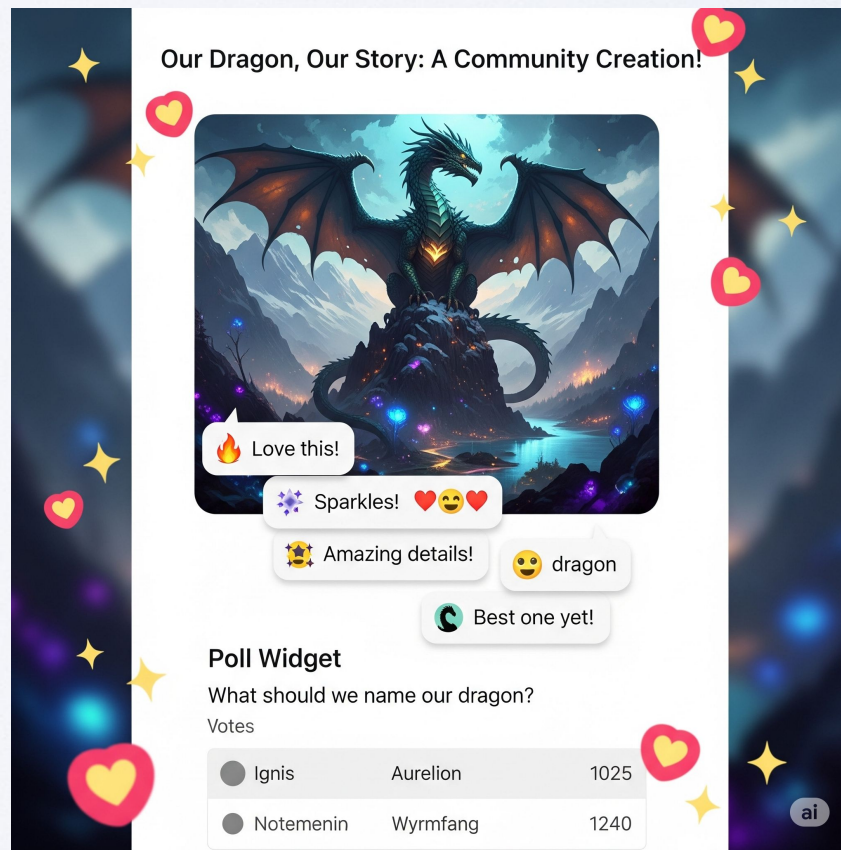
テンプレを生成して使う

- リスト形式／チェックボックス／スケジュールなど
- 投稿素材と連動したPDF配布にも応用可能
- CanvaやGoogleスライドと併用で効率UP



フォロワーとの交流にも

- 「AIで作ったイラストを投稿→感想をもらう」
- 「好きなテーマで画像生成→アンケート」
- ファンとの「共創型コンテンツ」へと進化



投稿例①：推し活×AI生成

- 世界観を反映した手帳素材でバズる例



投稿例②：育児×AI生成

- 育児日記や思い出投稿と組み合わせて活用



Chapter 2 総まとめ

- AI画像は、SNSやブログで大きな効果を発揮！
- 使い所を決めれば、プロンプトがラクになる
- 雰囲気・色・構図など、目的に合わせて工夫しよう
- SNSではライトに・ブログでは印象的に使い分け！

👉 次は Chapter 3：応用・アレンジ編

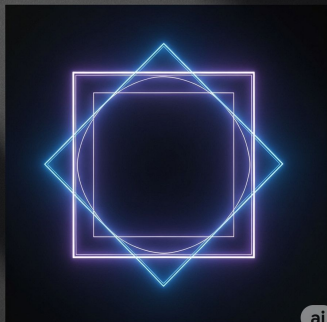
Chapter 3

応用・アレンジ編



スタイル調整とプロンプト工夫で
差が出る！

Chapter 3：応用・アレンジ編



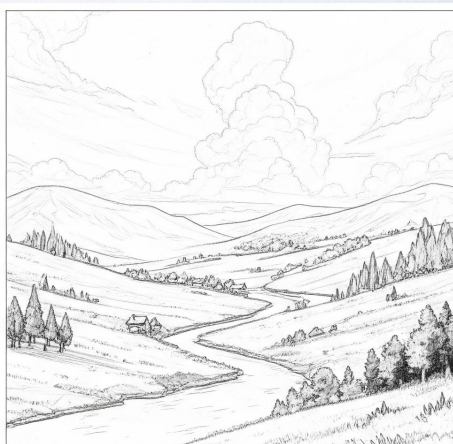
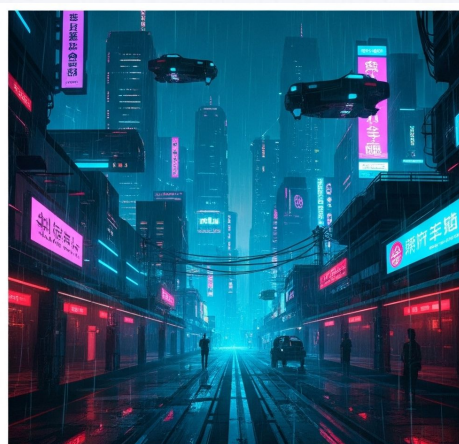
- 「こんな画像作ってみたい」を実現するためのコツ
- スタイル・構図・色合いの調整方法
- プロンプトの細かい工夫
- 世界観や統一感を出すテクニックも紹介！

画像生成のプロンプトってどう作る？

- まずは「何を」「どう描きたいか」をイメージ！
- 基本構成：「主題」＋「雰囲気・スタイル」＋「背景などの要素」
- 例：✎ 「かわいい柴犬」＋「水彩画風」＋「春の花畑を背景に」
→ 明るくてやわらかい画像ができあがる！
- 少しずつ変えて、違いを見てみよう！（試行錯誤OK！）

画像スタイルの「方向性」を意識しよう

絵柄・色調・テーマ・表現手法で印象が激変



スタイルで印象が変わる！

スタイル	特徴と活用イメージ
 アニメ風	明るく親しみやすい印象。ブログや趣味系、解説系に◎
 写実・写真風	リアルで説得力あり。プレゼンや広告、商品紹介にも最適
 水彩・絵画風	柔らかくおしゃれ。エッセイやライフスタイル系に合う
 サイバーパンク	SF・近未来・テック系コンテンツと相性抜群

スタイル調整：具体例で比較

「カフェで読書する女性」の3スタイル比較

"A woman reading in a cafe, photorealistic" / "anime style" / "cyberpunk, neon lights"



構図や色のバリエーション出し

- 「同じテーマで構図だけ変える」
- 「カラーバリエーションを一括生成」
- デザインアイデアの比較・選定に便利

プロンプトの工夫で広がる世界

- テーマ指定（例：「水彩風」「夜空×ティアラ」）
- 背景合成（例：「星空の中に浮かぶ城」）
- 小物追加（例：「リボンをつけた猫」）

プロンプトの工夫ポイント

-  目的を意識しよう
→ 例：「商品紹介に使いたい」など、用途を明確に
-  構成を分けて考える
→ 主役＋背景＋雰囲気 で整理
例：「人物：笑顔の女性」「背景：オフィス」「雰囲気：やわらかい光」
-  スタイルを明記する
→ 「水彩風」「アニメ調」「リアル」などを付け加えると狙いやすい
-  繰り返し試してみる
→ 少しずつ言葉を変えて再生成するのが成功の近道！

プロンプト例：雰囲気別



やさしい／春っぽい

「春の花畑」 「パステルカラーの光景」 「やさしい光が差す部屋」



シック／大人っぽい

「夜の都会」 「モノトーンの部屋」 「影が美しい人物」



夢かわ／ファンタジー

「空飛ぶ猫」 「光る魔法陣」 「おとぎ話の城」



アート風／抽象的

「油絵風の女性」 「抽象的な色の渦」 「未来的なポートレート」

プロンプト応用の基本：足し算

ワードを加えて構図・環境・
表現を調整

"A futuristic city woman,
cinematic, neon lights, at
night, highly detailed"



プロンプト応用の基本：引き算

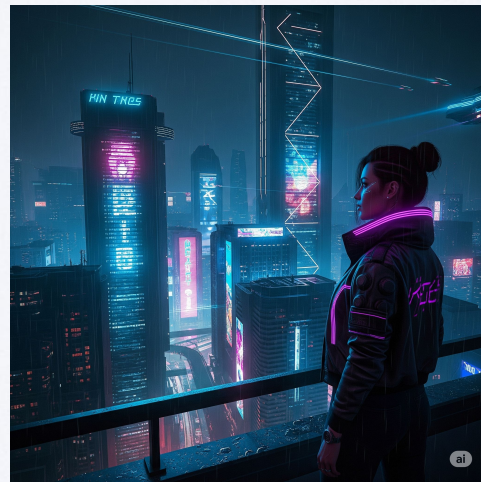
否定プロンプトでノイズを除去
(--no text など)

"A woman in a futuristic city,
--no text, --no watermark, --no
distortion"



応用例：前後プロンプト比較

「未来都市の女性」→ 調整前後の変化例
"future city woman" vs. "future city woman, neon, cinematic, skyscrapers, night"



素材としての使い方

- 背景・パターン・テクスチャ素材に
- スタンプ素材や枠素材などにも応用可能
- PNG透過対応の生成ツールが便利

用途別：スタイル調整アイデア集

ブログ、SNS、スライド、書籍など目的別活用法

"fantasy
theme
header for
blog, pastel
colors"



"infographic
style, white
background"



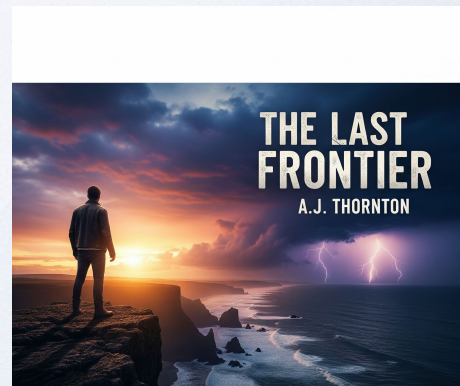
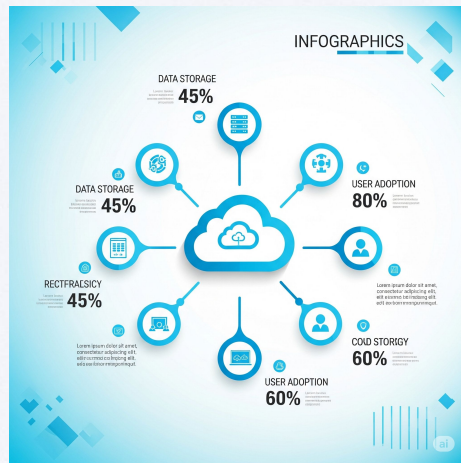
編集ツールとの連携で仕上げる

Canva等で加工すればクオリ
ティが一段上へ



応用プロンプトTIPS集

保存版テンプレ：世界観・ナチュラル・図解・書籍風など
"cyberpunk neon city" / "pastel portrait in a Japanese garden" /
"infographic, blue-white" / "cinematic book cover"

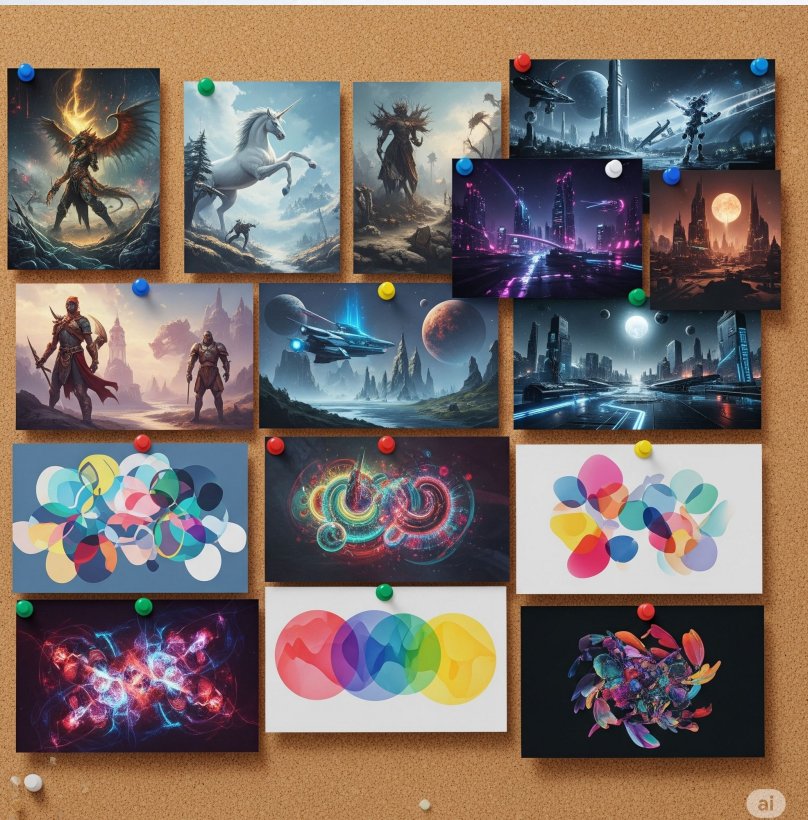


よくある失敗と対策

✖ よくある失敗と✔ 対策例

1. プロンプトが抽象的すぎる
→ ✔ 対策：具体的な要素（色・場所・構図など）を追加しよう
2. モデルに合わないスタイルを指定している
→ ✔ 対策：使っているツールの特徴に合った表現を試す
3. 同じ画像が出力されて飽きる
→ ✔ 対策：シード値の変更・構図の工夫でバリエーションを出す
4. 商用利用の条件を見落とす
→ ✔ 対策：各ツールの利用規約をチェックしよう

まとめ：スタイルとプロンプト工夫が“伝わる画像”を生む鍵



- 活用シーンを具体化すると広がる
- 応用の幅＝世界観の表現力！
- 「どんな雰囲気伝えたいか」「何を見せたいか」を意識して工夫することで、コンテンツに一貫性と魅力が生まれる

👉 Chapter 4は「著作権・ルール編」へ……🎨✨

Chapter 4

ルールとマナー

AI画像を安心して使うために
知っておきたい権利やルール



Chapter 4：ルールとマナー

AI画像を安心して使うために知っておきたいルールとマナー

著作権やマナーを理解し、安全で信頼される活用を目指そう。



著作権・利用ルールの基本

- ✓ 商用利用OKかどうかはツールごとに異なる
- ✓ モデルや素材のライセンス表記を確認しよう
- ✓ 有名人・キャラなどの画像生成は肖像権・著作権のリスクあり
- ✓ ブログ・SNSで使うなら「出典・出力元」の明記が安心

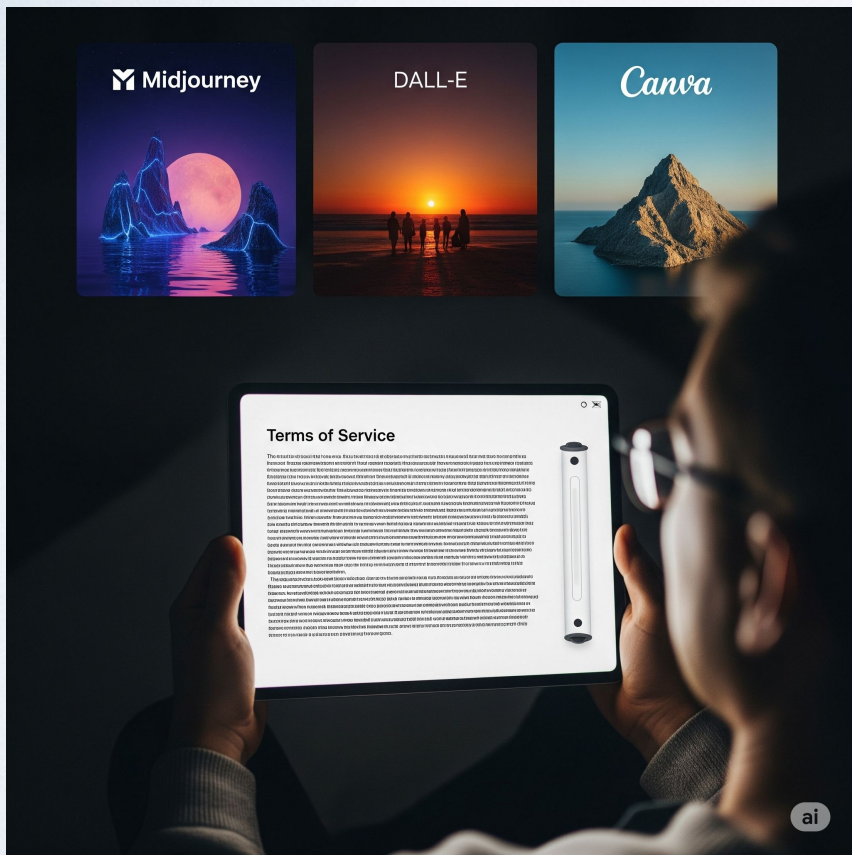


Point :

「自分で作ったから自由に使える」とは限らない！

※利用規約や商用利用ガイドラインをチェック！

利用規約の確認が基本



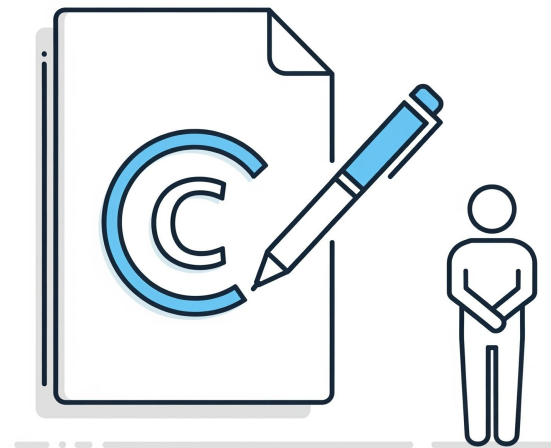
- AI画像生成サービスごとに利用条件は異なる
- 例：Adobe Firefly（商用OK）、Canva（再販NGなど）
- → 利用前に公式ガイドやFAQを確認しよう

AI画像に著作権はある？

AI生成画像には通常、著作権はないとされるが…

- 既存作品を基にした場合
- 大幅に人が加筆した場合

→ 権利侵害のリスクも。
判断は慎重に



AI画像と著作権表示の考え方

🔍 AI画像は「著作権が発生しない」ケースが多い
→ 人の創作性がないため、法律上の著作物とされにくい

⚠️ でも、使用には注意が必要
→ ツールの利用規約で「表示義務」がある場合も

✎ 著作権表示の例：
「画像はAI（〇〇）で生成」
「本記事の画像はAIツールで作成したイメージです」

✅ 表示しておく心安心な場面：
商用利用時／教育コンテンツ／他者と共有する資料

商用利用のOK・NG

サービスにより条件が違う！

例：

- Adobe Firefly：商用OK、著作権表示推奨
- Canva：条件付き商用OK
- Midjourney：有料プランのみ商用OK

→ 必ず規約を確認



使う側のマナーと責任



- 出典やツール名を明記する
- AI生成であることを明確にする
- センシティブなテーマには配慮

→ 商用利用では法務
チェックを推奨

信頼される使い方とは？

法的にOKでも、相手の信頼を損なう使い方はNG

例：

- 著名人に似せた画像
 - 子どもの描写
 - 誤情報を含む画像
- 誠実な運用と情報開示がカギ



AI画像利用時の注意点リスト



- ☐ 商用利用の前にライセンス確認を！
- ☐ モデルやデータ元による制約を意識
- ☐ 他人の作成画像やプロンプトの無断転載はNG
- ☐ 不快・差別的な表現の回避を心がけよう
- ☐ 必要に応じて出典やクレジットを表示

まとめ：安心・安全な活用のために

- AI画像生成は便利だが、著作権やルールの理解が不可欠
- 商用利用や公開範囲に応じた対応が求められる
- クレジット表記や利用規約を確認・尊重すること
- 不安がある場合は「安全側」で判断を
→ 生成AI画像は「信頼される活用」がポイント



Chapter 5

まとめ・Q&A

- ・ _____
- ・ _____
- ・ _____

AI画像生成を、安心して楽しく使うために

はじめに

ここまで、AI画像生成の基本から応用、ルールまでを見てきました。

この章では内容を総まとめし、Q&Aや今後のヒントも紹介します。



これまでの振り返り

- 仕組みを知る
- ツールを選ぶ
- プロンプトの工夫
- 用途別の活用法
- ルールとマナーを守る

Q&A・補足情報

Q：商用利用しても大丈夫？

A：ツールによって異なります。

例) Adobe Firefly → 商用OK、Midjourney → 利用条件に注意

👉 利用規約を必ずチェックしましょう！

Q：プロンプトって毎回考えるのが大変…

A：以下の方法で効率化できます

- よく使うプロンプトはテンプレ化
- 他の人の事例を参考に
- ChatGPTなどで文章サポートも！

Q：著作権はどうなる？

A：AI画像は「自動生成物」として、扱いが曖昧なケースもあります

→ 商用・公共利用時は注意が必要！

→ 自作＋加工 or クレジット表記などでリスク回避も◎

AI画像活用チェックリスト

AI画像活用前の確認ポイント：

- ✓ 使用目的に合っている？（ブログ・SNS・商用など）
- ✓ 伝えたい雰囲気やイメージが明確？
- ✓ 解像度や比率は用途に最適？
- ✓ 著作権や商用利用の可否を確認した？
- ✓ 説明や補足がないと伝わりづらくない？
- ✓ 加工や組み合わせも検討した？

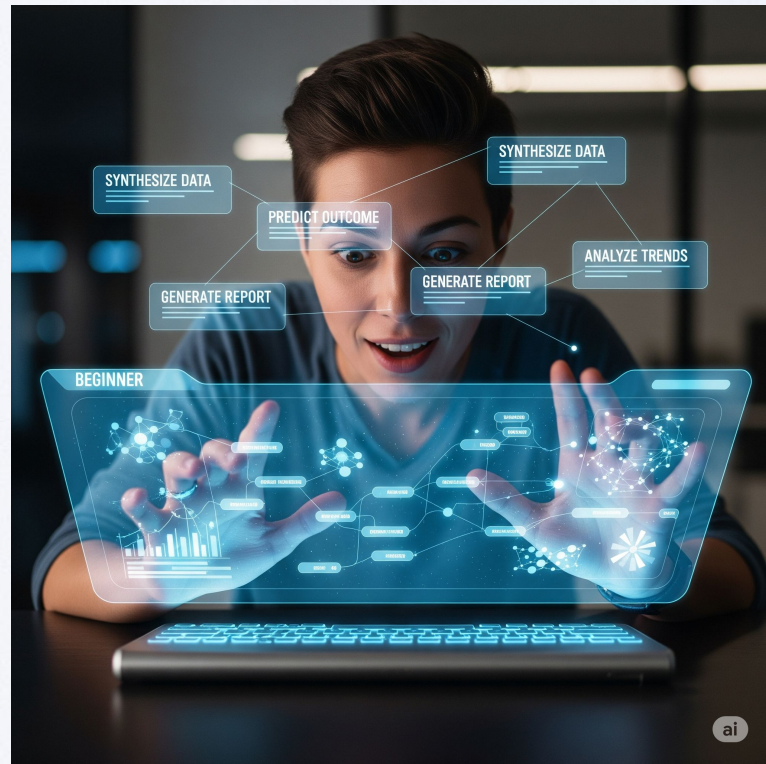
まとめと次のステップ

🔍 AI画像生成の基礎と応用を理解できた

🧠 プロンプトのコツや活用方法がわかった

📷 実例や注意点を通してイメージが持てた

🚀 これから実際に試してみよう！



これから始めたい人へ

- まずは1枚作ってみる
- うまくいかなくても気軽に試す
- 他の人のプロンプトも参考に

画像作成のハードルを下げるAI。あなたのアイデアを、画像という形で発信してみてください。

