

AI画像で、 伝わる一枚を つくる

文章で頼んで、比べて、1か所だけ直す

おうちで復習テキスト

このテキストの中身

はじめに：今日のことは(アスペクト比・インペインティング)

その1 文章で頼んで、1枚目

その2 画風を変えて、比べる

その3 1か所だけ直す

その4 保存して、使う

その5 Gemini でも作れる

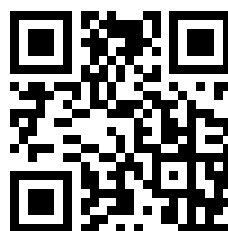
その6 まとめ：約束・できたかなチェック

教室でやった順番のまま書いてあります。
パソコンの前で、1つずつ一緒にやってみてください

スマホ教室TERACO(てらこ)

運営 TERACO.LABO

このテキストは、OpenAI・Google の公式ヘルプと、講師が実
で確かめた内容(2026年10月12日)にもとづいています。AIは、
画面や無料で使える量がよく変わります。



公式LINE
(TERACO.LABO)



第3回の
頼み方テンプレート

見た瞬間に伝わる、一枚の画像を作る

家族のLINEに送るお知らせ、お店の告知、作品展の案内。短い文字と絵で、パッと伝わる一枚を、AIに文章で頼んで作ります。使うのは ChatGPT (チャットジーピーティー) です。無料で作れる枚数が終わったら、Gemini (ジェミニ) でも同じように作れます。

今日のことば

アスペクト比 アスペクト比／aspect ratio	画像の、横と縦の長さの割合のことです。1:1 は正方形 (LINE・SNS)、16:9 は横長 (スライド)、3:4 は縦長 (チラシ)。使う場所に合わせて選びます。
インペインティング inpainting／部分修正	画像の一部だけを選んで、そこだけを描き直すことです。「その3」でやります。

やり方は、今までの回と同じ

条件をそろえて頼む (第1回)。AIが作ったものは人が確かめる (第1・2回)。今日はそれに「1か所だけ直す」が加わります。

確認: ChatGPT 画像のヘルプ (help.openai.com) ・Google Cloud の Imagen の説明 (2026年10月12日)

その1 文章で頼んで、1枚目

何に使う画像から、自分の言葉で

- 1 Chrome のアドレス欄に「chatgpt.com」と入れて、Enter**
右上が「ログイン」のときは「Google で続行」でログインします。ログインしないと画像は作れません
- 2 新しいタブで、てらこ図書館の「第3回の頼み方テンプレートを作る」→「① 画像の注文を書く」**

3

「生活の例」で書き方を見る → 「ぜんぶ消す」 → 自分の作りたい画像を6つの欄に書く

何に使う・誰が見る／主役と場面／置き場所／画風／画像に入れる文字／画像の形（アスペクト比）。入れる文字は10文字くらいまでの短い言葉にします

4

「プロンプトを作る」 → 「全文コピー」 → ChatGPT の入力欄に貼って、↑ で送る

こうなればOK 少し待つと、頼み方の下に画像が1枚出る

教室で使った頼み方（生活の例を、自分の言い方で書いたもの）：

次の条件で、画像を1枚作ってください。

【何に使う・誰が見る】孫と母に送る、日曜のお出かけのお知らせ

【主役と場面】雨の中、傘をさした家族3人が、科学館に向かって歩いている

【置き場所】人は下のほう。上は文字のためにあける

【画風】水彩の、やさしい絵

【画像に入れる文字】「日曜日は 科学館へ」と正確に入れる。ほかの文字は入れない

【画像の形】1:1（正方形）

できたら、3つの目で見ると

- | | |
|--------|---|
| 1 主役 | 頼んだものが、ちゃんと描かれているか |
| 2 文字 | 頼んだ文字が正しいか。 頼んでいない文字が入っていないか （教室で試したときは、建物の看板に「科学館」の文字が勝手に入りました） |
| 3 置き場所 | 文字の場所と、絵の場所が分かれているか |

同じ頼み方でも、毎回ちがう絵になります

AIは毎回、新しく描きます。隣の人と絵がちがっても大丈夫です。ChatGPT で作った画像には、AIで作ったことが分かる情報が、目に見えない形で入ります。

その2 画風を変えて、比べる

並べて、使う方を選ぶ

画風は、知っている絵の言葉で書けば通じます。**水彩**（やわらかい）、**色鉛筆**（あたたかい）、**切り絵**（くっきり目立つ）、**版画**（落ち着いた）など。

1 図書館の「② 画風を変えて、もう1枚」→ 残したいところ・変える画風・変えないでほしいことを書く→「全文コピー」

残したいところに「文字と主役の場所」を書くと、画風だけを比べられます

2 さっきと同じ会話の、いちばん下の入力欄に貼って送る

同じ会話なら「さっき作った画像」で通じるので、画像を添付しなくてかまいません

こうなればOK 画風のちがう2枚目が出る



3 2枚を見比べて、使う方を選ぶ

良い・悪いではなく、どこで使うかで選びます。家族に送るならやさしい絵、掲示板に貼るなら目立つ絵、のように

その3 1か所だけ直す

直すのは、1回に1か所だけ

1 図書館の「③ 1か所だけ直す」→ 直してほしいところ・どう直す・変えないでほしいところを書く→「全文コピー」

「3つの目」で見つけた、気になるところを1つだけ。教室の例：「建物の看板の『科学館』の字を消して、何も書いていない看板に」

2 同じ会話の、いちばん下の入力欄に貼って送る

文章だけで直してもらえます



3 直ったか見る

直したところが直ったか。ほかが変わっていないか。上の画像と見比べます

ほかも変わってしまったら

前の画像は、会話の上に残っています。前の画像を使うか、「変えないでほしいところ」をくわしく書いて、もう一度頼みます。いくつも一度に頼むと、気に入っているところまで変わることがあります。

慣れてきたら「選択」

ChatGPT では、画像を押すと大きく開き、「選択」で直したい場所をなぞってから、直し方を書いて送ることもできます。これがインペインティングの道具です。

その4 保存して、使う

パソコンに保存して、開いて確かめる

1

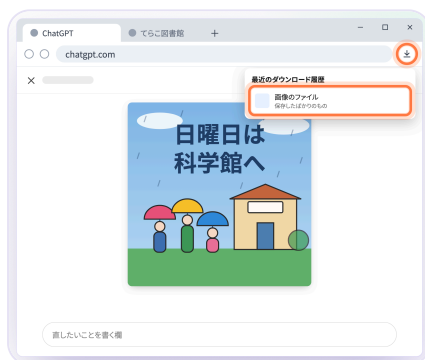
会話の中の、使う画像を1回押す → 大きく開いたら「保存」

パソコンの「ダウンロード」のフォルダに入ります。スマホのアプリでは写真に入ります

2

Chrome の右上の、下向きの矢印の印 → ファイル名を押して開く

こうなればOK パソコンの写真の画面で、画像が開く



人に見せる前の、最後の確かめ

開いたら、もう一度文字をよく見ます。日付・場所・値段は、自分の目でもう一度。見つからないときは、エクスプローラーの「ダウンロード」を開きます。作った画像は、ChatGPT の左の列の「画像」にも残っています。

その5 Gemini でも作れる

上限が来たら、もう一方で

ChatGPT でたくさん作ると、入力欄の上に「画像を作れる上限に来た」という知らせが出ます(英語の画面では You've reached your image creation limit.)。こわれたわけではなく、時間がたてばまた作れます。「Get Plus」は有料のプランなので、押さなくて大丈夫です。

1

新しいタブで「gemini.google.com」→ ①の頼み方を貼って、送る

「画像を1枚作ってください」で始まるので、そのまま画像になります。入力欄の左の「+」→「画像を作成」を押してから送ってもかまいません

こうなればOK 1分ほどで画像が出る

2

画像の下「フルサイズの画像をダウンロード」で保存

Gemini の画像には、目に見える透かしも入ります

ほかにも Midjourney (ミッドジャーニー) という画像のAIがありますが、無料のプランはありません (月10ドルから)。まずは無料で使える ChatGPT と Gemini を交代で使いましょう。

確認: ChatGPT 画像のヘルプ・ChatGPT 無料版のよくある質問 (help.openai.com)、Gemini アプリのヘルプ (support.google.com/gemini)、Midjourney の料金 (docs.midjourney.com) と、実際の画面 (2026年10月12日)

その6 まとめ

約束・できたかなチェック

伝わる一枚の、3つの型

何に使うから、誰が見る・主役・置き場所・画風・文字・形 (アスペクト比)
文章で頼む

画風を変えて、比べて選ぶ
使う場所に合う方を選ぶ

1か所だけ直して、確かめてから使う
インペインティング。文字は必ず自分の目で

画像を使うときの、3つの約束

似せない
実在の人・他人の作品やキャラクター・会社のロゴに似せない。人の写真や他人の作品を入れない

確かめてから使う
文字と中身 (日付・場所・値段) は、人が確かめてから使う

「AIで作りました」と添える
AIで作ったものを、人が描いたように見せない

うまくいかないとき

こまったこと	こうする
画像ができない	右上が「ログイン」になっていないか確かめる。ログインしないと画像は作れません
文字がまちがっている	③で「文字を『〇〇』に直す。ほかはそのまま」と1か所だけ頼む。入れる文字は短くする
画風だけでなく、人や文字まで変わった	②の「残したいところ」をはっきり書いて、もう一度
上限の知らせが出た	時間をおくか、Gemini で続ける

できたかなチェック

- ☐ 何に使うかから、自分の言葉で頼んで1枚目を作れた
- ☐ 3つの目(主役・文字・置き場所)で見られた
- ☐ 画風を変えた2枚目と比べて、使う方を選べた
- ☐ 1か所だけ直してもらえた
- ☐ 保存して、パソコンで開けた

次回(第4回) AIで、音楽と短い動画をつくる。言葉で頼んで、曲を1つと、5秒の動画を作ります。