体験講座

ChatGPTで
チラシづくり



2026年11月13日（金）19:15〜20:45　まちなか交流センター「くるる」工作室

講師・主催　常盤右匡（AI那須LIFE）

自己紹介

常盤 右匡

認定作業療法士　|　AI那須LIFE

- 入職　**国際医療福祉大学病院**
- 転職　**塩原温泉病院**
- 現在　**AI那須LIFEを開業**

個人・法人向けのAIサポート

AI相談	活用支援	研修
疑問や悩みに答える	仕事や暮らしに導入	講座・社内研修



今日の流れ

基礎・画像生成・注意点の3部構成で進めます

01

ChatGPTの基礎を学ぶ

使い方と
指示の出し方を知る

02 今日の中心

画像生成をする

チラシに使う画像を
実際に作ってみる

03

画像生成の注意点を知る

作った画像を使う前に
気をつけることを確認

第1部 ChatGPTの基礎を学ぶ

CHAPTER
01

はじめに

01 背景

02 講座を開いた目的

03 この講座のゴール

チラシやポスターをつくることの大変さ



「つくる時間がない」

営業しながら、デザインまでは手が回らない

「AIは難しそう」

何から触ればいいのか分からない

「いかにもAIで作った感じはイヤ」

お店の雰囲気が消えてしまうのは困る

AIでつくったチラシや催促が悪い意味で評判になってしまう







普通に画像を出させるとAIっぽさが出てしまいます









AIに頼りたい…。

Grok

講座を開いた目的

01　ChatGPTでの基本的なチラシの作り方をお伝えしたい

02　AIっぽいチラシとはなにかを言語化するお手伝い

03　AIっぽさから脱するコツを知ってもらいたい

今回の講座のゴール

ChatGPTを使って
自分らしさのある
チラシ・ポスターを
つくることができる



正直、ChatGPTだけでは限界があります



CHAPTER

02

ChatGPTの基礎

最低限の知識だけ押さえて、
早く触り始めましょう。

01 ChatGPTとは？

02 何ができるの？

03 料金体系

04 どのAIを使うといいの？

話しかけると、文章や画像で返してくれるAI

アプリやブラウザーで、利用可能です。



1 作っているのはOpenAI

アメリカのAI企業が提供するサービス

2 気軽な質問でOK

画像生成は少し工夫が必要

3 ときどき間違える

それらしい誤りがあるので確認が前提

講師の使い分け（順位ではありません）

迷ったら、まずChatGPTひとつで十分

それぞれ得意なことが違います。

サービス	どんなときに	チラシづくりでは
ChatGPT	会話・文章・画像を1か所で	アイデア練りから画像作成まで
Claude	長い文章や資料をじっくり作る	コピーや構成を考えるときに
Grok	コスパ◯・Xから情報が欲しい	ペルソナの設定
Gemini	Googleのサービスと一緒に使う	…。

たくさんの機能があります。今日は「画像を作る」を中心に。

ChatGPT

話しかけるだけ

文章を書く

お知らせ・メール

要約する

長い資料を短く

相談する

アイデア出し・壁打ち

ウェブで調べる

出典つきで確認

写真を読み取る

メニュー表やメモ

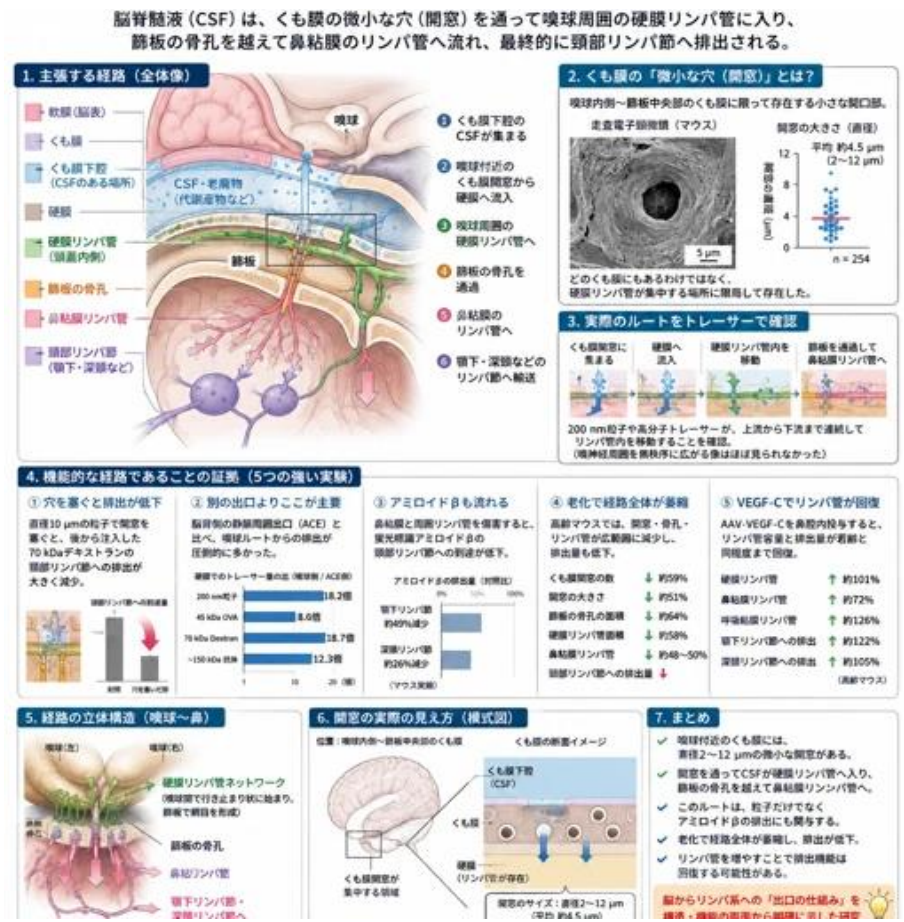
今日はここ

画像を作る

チラシ・POP・挿絵









AI那須LIFE

NATURE × AI × A BETTER LIFE

まず無料で試して、続けるならPlusがおすすめ

	無料版	Go	Plus（おすすめ）	Pro
月額	￥0	￥1,400	￥3,000	￥16,800〜
画像づくり	回数に制限あり	より多く作れる	より高度で正確	無制限で高速
Thinkingによる画像生成	なし	なし	あり	あり
向いている人	まず試したい	長めの会話に	仕事で使いたい	調査・開発でたくさん使う

今日の体験は無料版でOKです（ただ、作れる回数には上限があります…。）

ChatGPT公式料金ページ（2026年11月9日確認）。

第1部 ChatGPTの基礎を学ぶ

CHAPTER

03

ChatGPTの準備

一度だけやれば終わりです。
ここで全員の準備をそろえます。

01 ChatGPTのインストール

02 ChatGPTの登録

03 モデルの協力をOFFにする

公式アプリを入れる。提供元は「OpenAI」

似た名前のアプリに注意してください。



iPhone	**App Store** 「ChatGPT」で検索して入手
Android	**Google Play** 「ChatGPT」で検索してインストール
パソコン	**ブラウザーでOK** chatgpt.com を開くだけ

GoogleやAppleのアカウントで、すぐに登録できる

表示は端末によって少し違います。

1 → 2 → 3 → 4

1　アプリを開く

「登録」または
「サインアップ」

2　登録方法を選ぶ

Google・Apple・
メールなど

3　確認する

メールの確認や
パスワード設定

4　名前と生年月日

入れたら
準備完了

つまずいたら

パスワードが分からない　→　GoogleかAppleでの登録を試す

確認メールが届かない　→　迷惑メールのフォルダーを見る

最初に「モデルの改善に協力する」をオフに

自分の会話を学習に使わせない設定です。



左上のメニュー　下のアイコン　データコントロール　スイッチをオフ

注意

オフでも送信はされます

人の名前・住所・お客様の情報は入れない

本人のiPhone実画面（2026年9月）。パソコンは 設定 → データコントロール → 「モデル改善に協力する」

CHAPTER

04

ChatGPTの基本操作

この4つを中心にお話しします。

01 基本画面の説明

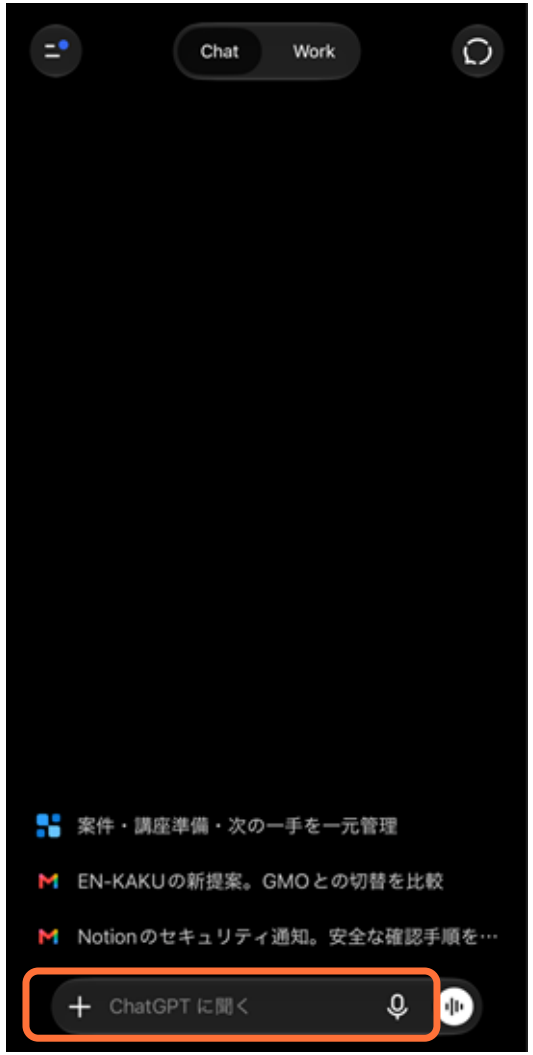
02 モデル

03 思考量

04 画像生成モード

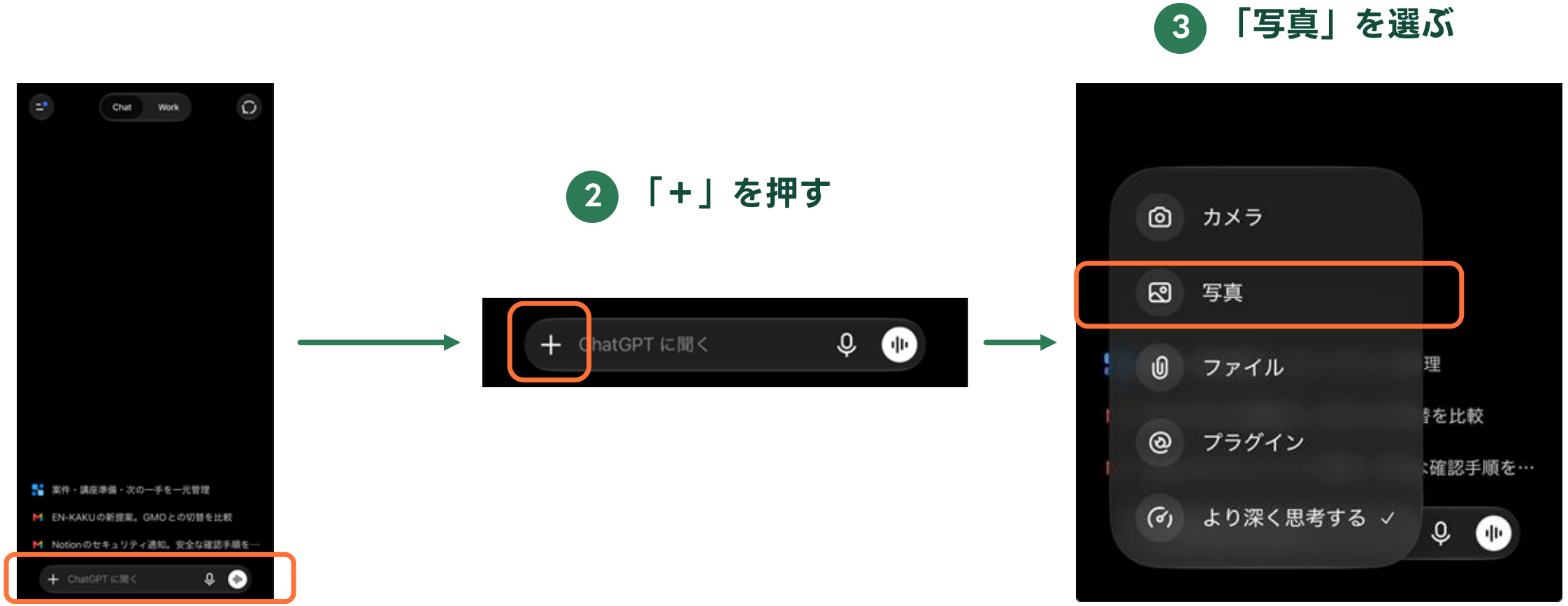
ChatGPTの基本画面の説明

ここに指示を入力する



指示のことを
プロンプトと言います
↓
呪文という言葉が由来

画像を参考にさせたいとき



モデルとエフォートという概念を覚えましょう。

モデル

ヒト

誰に仕事を依頼するか

エフォート

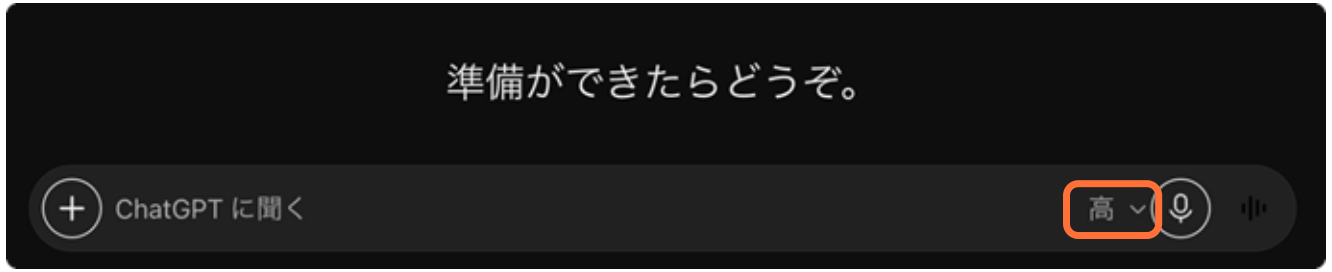
考える量・時間

どのぐらい考えてもらうか

モデルは「中で働くAI=ヒト」。選ぶ場所だけ覚える

仕様が変わったため、慣れない方は意識しなくて大丈夫です。

パソコン



スマホ



今は使われているモデル

GPT-6

迷ったら最初の設定のままで

難しい依頼ほど、考える量を増やす

「AIにどれくらい考えてもらうか」を決める目盛りです。

速い　　じっくり

Instant	中	高	超高 Pro
簡単な質問 すぐ答えがほしい	少し考えて ほしいとき	ふだんはこれ 迷ったらここ	難しい仕事 一部のプランのみ



入力欄の右の「高」などを押すと、
目盛りが開きます。選べる段階はプランで違います。

CHAPTER
05

ChatGPTで画像生成をする

いよいよ本番です。
4つの手順で1枚を作ります。

01 指示をする
02 材料を渡す
03 イメージ図を渡す
04 まとめてもらう

架空のお店の作例（Codexで生成）

まず「何のチラシか」を具体的に伝える

画像をつくるにはプロンプトがまだ大切だと思っています。

「パン屋のチラシを作って」だけではなく



→

こう伝える

目的	秋のパン祭りに来てもらう
読み手	近所の家族連れ
サイズ	A4縦、チラシ
入れる文字	日付・時間・店名（一字一句そのまま）
雰囲気	木のぬくもり、手作り感

写真と文字情報を、材料として一緒に渡す

AIらしさがなくなります。



商品の写真



お店の外観

文字情報はテキストで

焼きたて 秋のパン祭り　麦とこもれび
11月21日(土)・22日(日)
10:00〜15:00

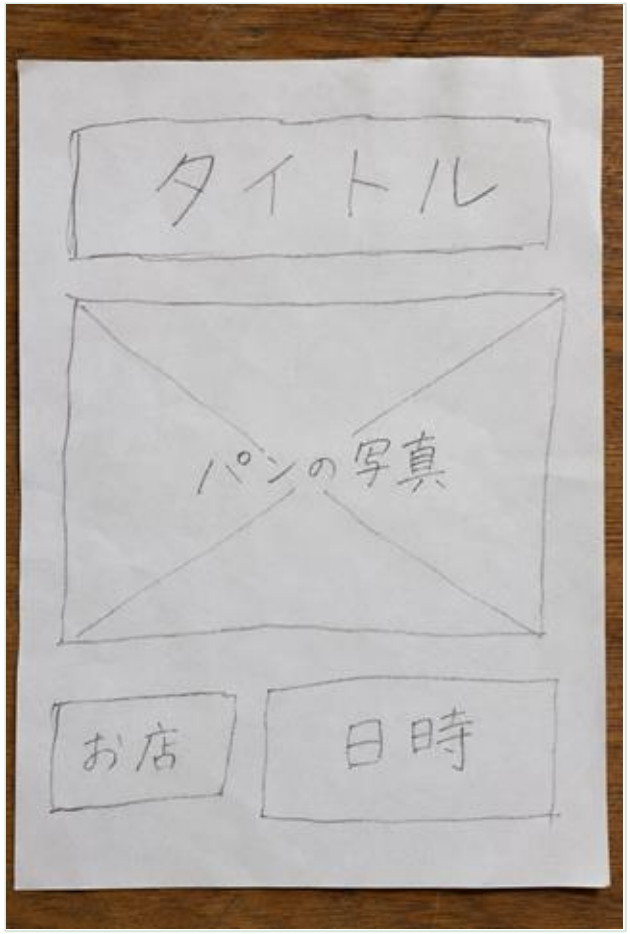
渡し方

1. **「＋」を押す**
   「写真やファイルを追加」
2. **写真を選ぶ**
   数枚あれば十分
3. **何の写真か書く**
   「1枚目は商品、2枚目はお店です」

架空のお店の作例（Codexで生成）

ざっくりした手描きで、配置を伝える

鉛筆で書いて、スマホで撮って渡すだけです。



タイトル	一番上に大きく
パンの写真	真ん中で主役に
お店	左下に小さく
日時	右下に目立つように

「どこに何を置くか」だけ伝われば十分です

画像作成補助ツールをぜひ使ってみてください

画像生成の補助をするツールを作ってみました。

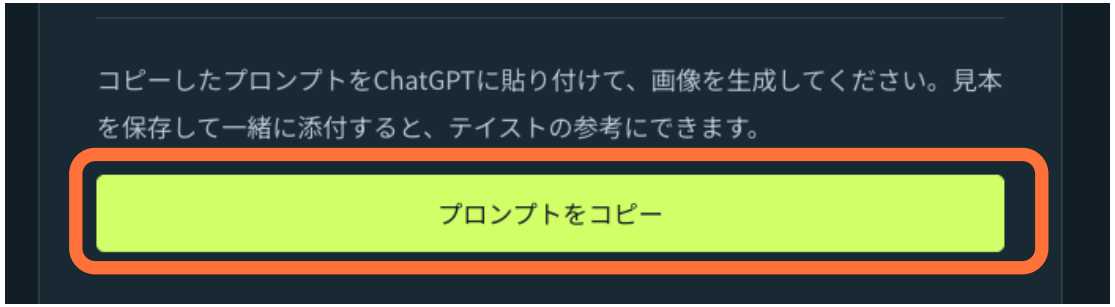




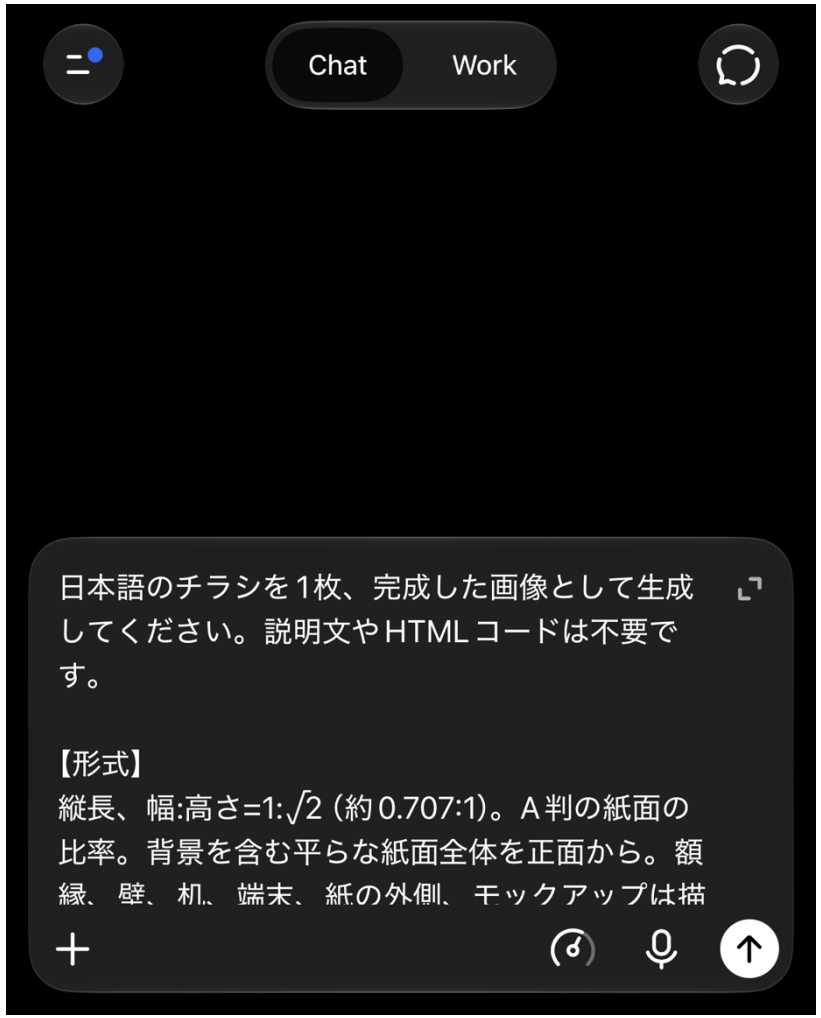
ChatGPTでチラシづくり体験講座



ここを
作りたい内容に
編集してください


コピーしたプロンプトをChatGPTに貼り付けて、画像を生成してください。見本を保存して一緒に添付すると、テイストの参考にできます。
プロンプトをコピー

ここに
貼り付けるだけ


Chat
Work
日本語のチラシを1枚、完成した画像として生成してください。説明文やHTMLコードは不要です。
【形式】
縦長、幅:高さ=1:√2 (約0.707:1)。A判の紙面の比率。背景を含む平らな紙面全体を正面から。額縁、壁、机、端末、紙の外側、モックアップは描

第3部　画像生成の注意点を知る

CHAPTER
06

注意点

きれいにできても油断しない。
失敗しやすいポイントです。

01　AIっぽさとは

02　何度も生成し直さない

03　情報が多いほど崩れるルール

04　最後は人の目のチェック

05　どうしても解決が難しい色褪せ

架空のお店の作例（Codexで生成）

AIっぽさのある画像とは







架空のお店の作例（Codexで生成）

AIっぽさのある画像を言語化(個人の感想)





架空のお店の作例（Codexで生成）

AIっぽさのある画像を言語化(個人の感想)





1. 整文字や画像の斜め上に「”」がつきがち



2. アイコンを使いがち



3. 大体項目3つがち



4. 情報量が均等がち

作り直すときの注意点

作り直すたびに、良かった部分まで変わってしまう可能性があります。

一言で直す

「タイトルだけ大きくして」 → **「他はそのままで」** → **良い部分が残る**

最後は必ず、人の目で確かめる

AIは堂々と間違えます。印刷の前に1分だけ。



- ☑ 日付と曜日は合っているか
- ☑ 店名・電話番号は正しいか
- ☑ 金額に間違いはないか
- ☑ 変な文字が混ざっていないか
- ☑ 手や指など細部は不自然でないか
- ☑ 他人の写真やロゴを使っていないか

再現イメージ（加工で表現）

編集を重ねると色があせる。画像が変わっていく。

完全には防ぐ方法はありません。少ない変更で完成を目指しましょう。



最初



編集 2回目



編集 3回目



編集 4回目

色が薄くなったり、色ムラが増えてくる。

編集のたびに最初の1枚と見比べていくことが大切です。

対処のしかた

1. 3回の変更ぐらいで完成を目指す
2. 文字の修正はCanvaなどで
3. 人の顔は最後に

CHAPTER

07

さらによくするには

一歩先へ。あなたのお店らしさを
出すための工夫です。

01 アプローチの工夫

02 自分の素材を使う

03 言葉を知る

04 AIっぽくない要素を入れる

机にチラシが散らばっている写真風の画像をつくる





なぜかAIらしさが減る

架空のお店の作例（Codexで生成）

自分の写真と手書きが、いちばんのオリジナリティになる

スマホの写真で十分です。



お店の外観



実物の商品



手書きのPOP

他人の写真・他社のロゴやキャラクターは使わない。

Codexで生成した作例

言葉を知ると、頼める絵の幅が広がる

同じ「パン」でも、一言で別の絵になります。



水彩



レトロ印刷



切り絵



余白の多い写真





架空のお店の作例（Codexで生成）

最後に「人の気配」を足す

完璧にしないことが、お店らしさになります。



❶ 手書きのひと言

店主の字は、それだけで個性

❷ 実物の写真

商品・お店・スタッフの顔

❸ たっぷりの余白

詰め込まないと、落ち着いて見える

❹ 紙の質感

生成り・クラフト紙で温かみを

架空のお店の作例（Codexで生成）

簡単に質を上げられるプロンプト

あまり変わらない。時代遅れ。と言われますが..。やらないよりやった方がいいじゃないのかと思いまして。

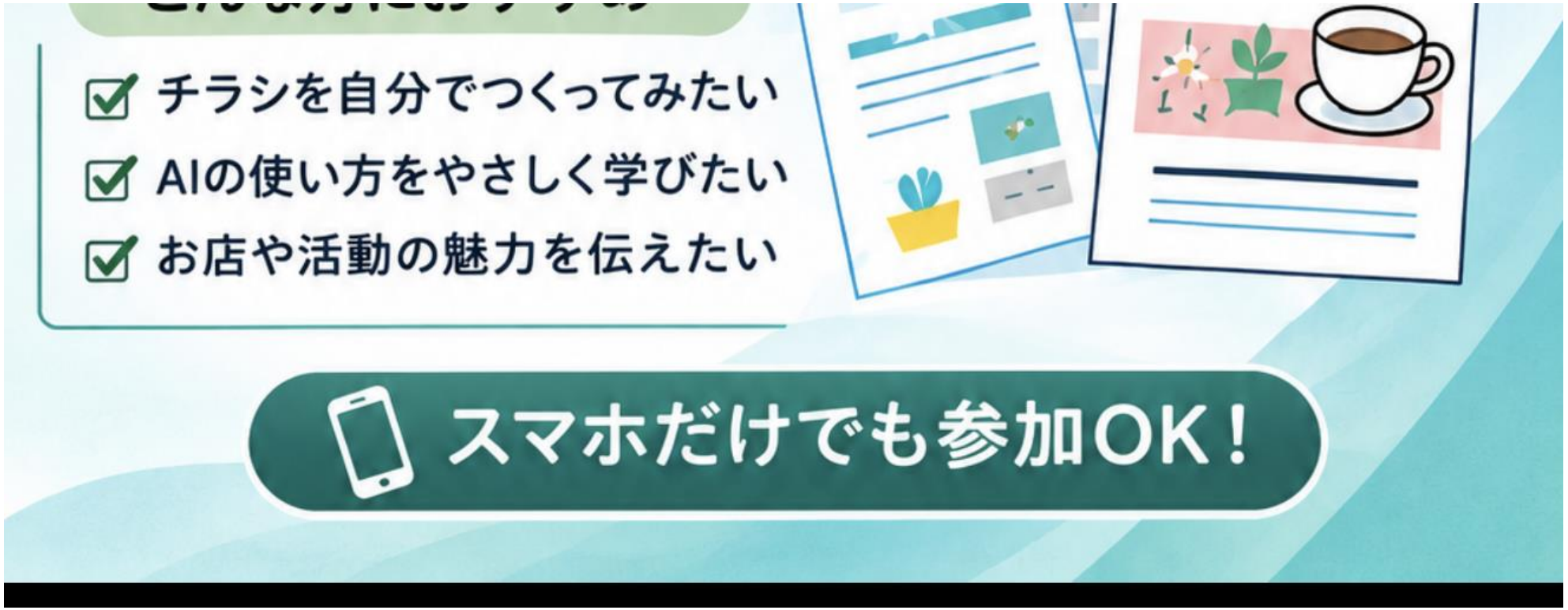
1. プロデザイナー顔負けのデザイン
2. JSON形式でプロンプトを出力してから～
3. リアルな写真風の～
4. ハイクオリティ・AIっぽくない・最高



JSON形式でプロンプトを出力してから
画像生成して

ChatGPTの限界→色ムラ問題

どうしても改善できませんでした



Canvaとつなぐと、文字をあとから直せる

1枚の絵を、編集できる部品に分けて仕上げます。

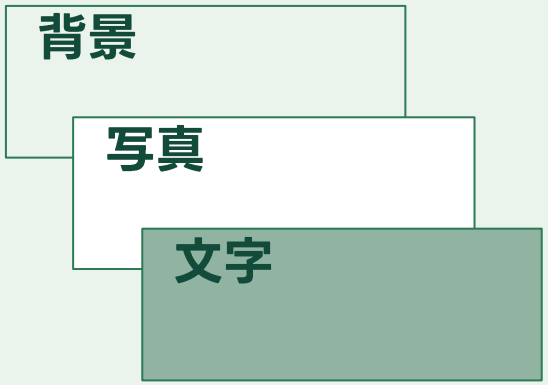
ChatGPTの画像



1枚の絵。文字だけ直しにくい

@Canva

Canvaのデザイン



部品ごとに直せる

つなぎ方

1. 設定を開く
2. 「プラグイン」
3. Canvaを連携

Canva無料版でも連携できます

変換すると文字は似た書体に置き換わることがあります。最後に見た目を確かめましょう

Canva公式ヘルプ「ChatGPTとCanvaを連携」（2026年11月9日確認）

Codexは、パソコンの中で作業まで進めるAI

答えをもらうだけでなく、ファイルを作ってもらえます。



このスライドの画像もCodexで作りました

ChatGPT

聞いて、答えをもらう

相談・文章・画像

Codex

任せて、形にしてもらう

ファイル作成・資料・画像

無料版でも、上限つきで試せます

バラバラの資料を、1つにまとめてもらう

チラシと同じ「材料を渡す→まとめてもらう」です。



たとえば

メモと写真　→　メニュー表に

売上の記録　→　月の振り返りに

会議のメモ　→　議事録と宿題に

個人情報やお客様の情報は入れません

まとめ

今日持ち帰ってほしい、3つのこと

1	**渡す**	指示・材料・イメージ図で、お店のことを伝える
2	**直す**	直し方を意識する(何を直して・何を直さないか)
3	**確かめる**	日付も文字も、最後は人の目で見る

次の一歩

自分でどんどん画像を作ってみることが
上達への近道です！！

もし、もっとAIを活用したいと思ったら…。

アンケート記入のお願い

もし、もっとAIを活用したいと思ったら…。

無料相談を受け付けております。