

TOMORI Template Pack

Prompt Builder

ユーザーマニュアル

Instagram用の背景画像を、迷わず設計するための操作ガイド

このマニュアルの使い方

初めて使う方は「まずはこれだけ：最短6ステップ」から読み、そのまま画面を上から順に操作してください。
細かく調整したいときだけ「詳細モード」を参照すれば大丈夫です。

対象：TOMORI Template Pack Prompt Builder

Manual Version 1.0

1. このアプリでできること

TOMORI Template Pack Prompt Builderは、Instagram投稿に使う「文字を載せやすい背景画像」を設計するためのアプリです。テーマ・色・雰囲気・文字位置などを選ぶと、画像生成AIへ渡せる指示書（JSON / YAML / コピー用文章）を自動で作成します。

大切なポイント

このアプリの中では画像そのものは生成しません。ここで「背景画像の設計書」を作り、その指示書をChatGPTなどの画像生成AIへ渡して画像を作ります。

- 1枚だけの背景画像も、複数枚のセットも設計できます。
- Instagram向け4:5（1080×1350）の背景として使いやすい構図を作れます。
- 文字を置く場所を確保した構図を自動で設計します。
- 画像生成に詳しくなくても「かんたんモード」だけで使えます。
- 必要な方は「詳細モード」で被写体・季節・天候・レンズ感・質感などを指定できます。
- 完成した設定はAI画像生成用JSON/YAML、または完全保存用JSON/YAMLとして保存できます。

2. まずはこれだけ：最短6ステップ

初めて使う場合は、次の6ステップだけで背景画像の指示書を完成できます。

手順	操作	ここで決めること
1	「何を作りますか？」を選ぶ	1枚 / セット / 枚数指定と、投稿の用途を選びます。
2	「どんな雰囲気にしますか？」を選ぶ	テーマ・スタイル・色・雰囲気・人物を選びます。
3	「文字をどこに置きますか？」を選ぶ	文字位置・背景の情報量・被写体サイズ・セットの変化量を選びます。
4	「〇枚の設計を作成」を押す	Background Planが自動で作られます。
5	Background Planを確認する	文字余白と被写体位置が希望どおりか確認します。必要なら個別修正します。
6	「AI画像生成用の指示をコピー」またはJSON/YAMLを保存	ChatGPTなどの画像生成AIへ渡して画像を生成します。

3. かんたんモードの使い方

通常は「かんたんモード」だけで十分です。上から順に選択してください。

3-1. 何を作りますか？

作成モード

- 1枚だけ作る：投稿表紙など、背景画像を1枚だけ作りたいとき。
- セットで作る：複数枚のInstagramカルーセル背景をまとめて作りたいとき。標準は8枚です。
- 枚数を指定：1～32枚の範囲で必要な枚数を自分で指定したいとき。

用途

背景画像の使い道を選びます。「自由に使う」「投稿表紙」「解説・ノウハウ」「商品・サービス紹介」「お知らせ」「日記・エッセイ」「キャンペーン」などから近いものを選びます。迷った場合は「自由に使う」で問題ありません。

3-2. どんな雰囲気になりますか？

項目	何を決める？	選び方の例
テーマ	画像の主な場面	カフェ、自然、都市、和風、室内、本、食べ物など
スタイル	画像の表現方法	写真、Editorial Photography、水彩、イラスト、アニメなど
色	画像全体の色調	Warm Neutral、Beige、Pastel、Japanese Naturalなど
雰囲気	画像から受ける印象	落ち着いた、温かい、上品、知的、かわいい、静かなど
人物	人を入れるかどうか	なし、1人、2人、後ろ姿、横顔、手元のみなど

背景画像として使いやすくするコツ

文字を主役にした投稿では「人物なし」または「後ろ姿」、色は低彩度、雰囲気は「落ち着いた」「静か」「ミニマル」を選ぶと使いやすくなります。

3-3. 文字をどこに置きますか？

文字の位置

投稿本文を載せたい場所を選びます。アプリはその場所をできるだけシンプルな余白にし、反対側へ被写体を配置するよう設計します。迷った場合は「自動」がおすすめです。

- 左：左側に文章、被写体は主に右側。
- 右：右側に文章、被写体は主に左側。
- 中央：中央を静かな余白にします。
- 上 / 下 / 左上 / 右上：見出しや短い文章を置きたい場合に便利です。

背景の情報量

- かなり少ない：文字を最優先したいとき。
- 少ない：Instagram背景として最も使いやすい標準設定。
- 標準：背景にも少し存在感を持たせたいとき。
- 少し華やか：装飾や小物を増やしたいとき。

被写体の大きさ

- 小さめ：広い文字余白が必要なとき。
- 標準：迷った場合はこちら。
- 大きめ：写真・イラスト自体を見せたいとき。
- 背景いっぱい：ビジュアルを主役に使いたいとき。

セットの変化量

- かなり統一：8枚を同じシリーズに見せたいとき。
- 適度に変化：統一感と変化のバランスが良い標準設定。
- 大きく変化：同じ世界観の中でも視点や小物を大きく変えたいとき。

4. Background Planを確認する

「〇枚の設計を作成」を押すと、右側のBackground Planに各画像の構図が表示されます。

- Cover：表紙向け。文字を置く余白を大きく確保します。
- Problem：問題提起向け。Coverとは反対側へ余白を作る構図です。
- Insight：気づき向け。上部や左上などに文章を置きやすくします。
- Point：要点向け。文章とビジュアルを分けやすい構図です。

- Experience：体験・事例向け。少し環境が見える構図です。
- Example：具体例向け。真上からの構図など、変化を付けます。
- Checklist：中央に文章を置きやすい構図です。
- Summary：まとめ向け。終盤の文章を置きやすい広い余白を作ります。

役割名は「画像の用途のヒント」です

必ずCoverには表紙文章を入れなければならない、という意味ではありません。自分の投稿内容に合わせて自由に使ってください。

4-1. プレビューの見方

- TEXTと表示された点線エリア：文章を載せるために空けておきたい範囲です。
- SUBJECT：主な被写体を置く想定位置です。
- 余白：文字を置く方向です。
- 被写体：画像の主役を置く方向です。
- 構図：wide / medium / overheadなどの撮り方・見せ方です。

4-2. Prompt確認・個別修正

Background Planのカードをクリックすると、その1枚だけを細かく調整できます。

- 構図プリセット：文字位置と被写体位置を変更します。
- 推奨文字色：背景上で使いやすい文字色の目安です。
- Safe X / Y / Width / Height：文字を置く範囲を%で指定します。通常は変更しなくても問題ありません。
- Overlay：文字を読みやすくするために重ねる色と透明度の情報です。
- Positive Prompt (English)：実際に画像生成AIへ渡す英語指示です。自由に修正できます。
- 「自動生成に戻す」：手動編集したPromptを、現在の設定から再作成します。

Promptを直接編集するとき

英語が分からなくても無理に編集する必要はありません。まずは画面の設定項目を変更し、それでも足りないときだけPromptを直接修正するのがおすすめです。

5. 詳細モードの使い方

もっと細かく仕上がりを指定したい場合だけ「詳細モード」を開きます。入力しない項目があっても問題ありません。

項目	役割	使い方
主被写体	画像の中心になる物・人物	例：coffee cup, books, flower vase。 複数はカンマ区切り。
副被写体	補助的に置きたい小物	例：linen cloth, ceramic plate, pen。
背景の説明	場所や空間を文章で指定	例：静かな町家カフェの窓辺。
光	光の方向・柔らかさ	柔らかい自然光、朝、夕方、逆光など。
被写体位置	主役を置く位置	自動、左、右、中央、上、下、左下、右下。
時間帯	時間の雰囲気	指定なし、早朝、朝、午前、昼、午後、夕方、日没、夜。自由入力可。
季節	季節感	春、桜、初夏、新緑、秋、晩秋、冬など。自由入力可。
天候	空気感や光を調整	晴れ、薄曇り、雨上がり、小雨、霧、雪、霞など。
写真の見え方（レンズ感）	画角やボケの印象	50mm、35mm、28mm、85mm、背景ぼかし、全体くっきり、真上、スマホ写真風。
質感	素材や表面の雰囲気	木、リネン、陶器、ガラス、和紙、水彩紙、漆喰、コンクリート、フィルムグレインなど。複数選択可。
追加Negative Prompt	出たくない要素	人物、顔、手、商品ラベル、看板、QRコード、UI、強いコントラスト、派手な色など。
自由追加指示	プリセットにない希望	例：被写体をさらに小さく、8枚で同じ家具を使う、など。

詳細モードでも全部埋める必要はありません

例えば「季節だけ秋にしたい」なら、季節だけ選んで他は空欄のままで構いません。かんたんモードの設定に、詳細モードの指定が追加されます。

5-1. Negative Promptとは？

「画像に出してほしくないもの」をAIへ伝えるための指定です。アプリでは text / letters / logo / watermark / signature など、背景画像に不要な文字要素を避ける基本指定を自動で含めます。必要に応じて人物・顔・商品ラベル・看板などを追加してください。

5-2. 自然文メモ

「京都の町家カフェのような雰囲気、ページと木の色を中心に。人は出さず、文字を左に置きたい」のように日本語でメモできます。「かんたん解析して反映」で、対応できる一部の項目を設定へ反映します。完全なAI解析ではないため、反映後は各項目を確認してください。

6. AIに渡して背景画像を作る

設計が完成したら、画面下部の「5. 出力・保存」を使います。画像を作りたい場合は「AI画像生成用」を選んでください。

6-1. 一番簡単：指示をコピーしてChatGPTへ貼る

1. 「AI画像生成用の指示をコピー」を押します。
2. ChatGPTなど、画像生成ができるAIを開きます。
3. コピーした内容を貼り付けます。
4. 最後に「この指示書に従って、背景画像を順番に生成してください。」と伝えます。
5. 生成された画像を確認し、必要な画像だけ再生成します。

ChatGPTへ添える一文（そのまま使えます）

この指示書に従って、各画像を4:5のInstagram背景として順番に生成してください。画像内には文字・ロゴ・ウォーターマークを入れず、指定された文字余白をできるだけ空けてください。セット全体の色・光・質感は統一してください。

6-2. AI画像生成用 JSON / YAML

AIへファイルとして渡したい場合に使います。JSONとYAMLは内容の目的は同じで、書き方だけが違います。どちらを選んでも画像品質が上がる・下がるという違いはありません。

形式	おすすめ用途	特徴
AI画像生成用 JSON	ChatGPT、API、プログラム	構造が厳密で機械処理しやすい。
AI画像生成用 YAML	人が内容を確認しながらAIへ渡す	読みやすく、手作業で少し修正しやすい。

6-3. 完全保存用 JSON / YAML

こちらは画像生成だけが目的ではありません。Safe Areaの座標、Overlay、推奨文字色、構図情報などを含めて「この設計そのもの」を保存するための完全版です。

- あとで同じ設定を再現したい。
- TOMORI側へ連携したい。
- Safe Areaや構図を正確に残したい。
- 開発・デバッグ用に完全な設定を保存したい。

どれを使えばいい？

画像を作りたい → 「AI画像生成用」。設定を保存したい → 「完全保存用」。通常ユーザーはまず「AI画像生成用」だけ覚えておけば大丈夫です。

7. 保存・管理情報（Pack情報）

Pack情報は、作った背景画像セットをあとで識別・整理するための情報です。画像の見た目を直接決める項目ではありません。

項目	意味	おすすめ
名前	人が見るセット名	例：Warm Cafe、春の読書時間、和モダン
内部ID	システムが区別するための一意な	通常は自動生成のままでOK。
カテゴリ	セットの分類	Cafe、Nature、Businessなど。
作成者	作者名	自分だけで使う場合は空欄でもOK。
検索タグ	あとから検索・整理するためのキーワード	warm,cafe,beige,natural など。

8. 困ったとき：よくある調整方法

困りごと	おすすめの調整
文字を置く場所が狭い	「背景の情報量」を「かなり少ない」または「少ない」にする。被写体を「小さめ」にする。文字位置を明示する。
被写体が文字の場所に入ってしまう	文字位置と被写体位置を反対側に設定する。 Background Planの構図プリセットで調整する。
8枚がほぼ同じ画像になる	「セットの変化量」を「適度に変化」または「大きく変化」にする。
8枚がバラバラに見える	「セットの変化量」を「かなり統一」にする。色・光・質感を固定する。
背景が派手で文字が読みにくい	情報量を減らし、色を低彩度にする。Negative Promptで「派手な色」「強いコントラスト」を避ける。
人物を出したくないのに出てくる	人物を「なし」にし、詳細モードのNegative Promptで「人物を出さない」「顔を出さない」を追加する。
画像内に文字や看板が出る	基本のNo Text指定は自動で入りますが、AIが守らない場合があります。同じPromptで再生成し、必要なら「商品ラベル」「看板」「QRコード」もNegative Promptへ追加する。
もっと写真らしくしたい	スタイルを写真系にし、写真の見え方を50mm / 35mmなどへ設定する。
もっと柔らかくしたい	Soft Natural Light、Pastel / Warm Neutral、情報量少なめ、柔らかな粒子やリネンなどの質感を使う。

9. すぐ使える設定例

淡色カフェ

セット8枚 / カフェ / Editorial Photography / Beige / 落ち着いた / 人物なし / 文字位置：自動 / 情報量：少ない / 被写体：標準 / 変化：適度

読書・エッセイ

セット8枚 / 本 / Lifestyle Photography / Warm Neutral / 静か / 1人または人物なし / 情報量：少ない / 柔らかい自然光

ビジネス投稿

セット8枚 / デスク / Photography / Bright Clean / 知的 / 人物なし / 文字位置：左または右 / 情報量：かなり少ない

和風投稿

セット8枚 / 和風 / 水彩または写真 / Japanese Natural / 上品 / 人物なし / 文字位置：自動 / 和紙・木の質感

商品紹介

セット8枚 / 商品に近いテーマ / Editorial Photography / ブランドに近い色 / 上品 / 人物なし / 被写体：大きめ / 情報量：少ない

10. 用語ミニ辞典

用語	意味
Prompt	画像生成AIへ渡す「こういう画像を作ってください」という指示。
Negative Prompt	画像に出してほしくないものを指定する指示。
Safe Area / Text Area	文字を載せるために空けておきたい範囲。
Subject	画像の主な被写体。
Negative Space	意図的に空けた余白。Instagram背景では文章を置くために重要。
Overlay	文字を読みやすくするために背景へ薄く重ねる色。
JSON / YAML	同じような設定情報を保存するためのファイル形式。画像品質の違いではない。
Pack	複数の背景画像を1セットとしてまとめた単位。

11. 最後に：迷ったらこの順番

手順	操作	ここで決めること
1	かんたんモードを使う	詳細モードは必要になってから。
2	文字位置を「自動」にする	まずAIに構図を任せる。
3	情報量は「少ない」にする	Instagramの文字背景として失敗しにくい。
4	設計を作成してBackground Planを見る	余白が十分ならそのままOK。
5	AI画像生成用の指示をコピーする	JSON/YAMLが分からなくてもこれだけで使える。
6	ChatGPTなどで画像を生成する	結果を見て必要な画像だけ再生成する。

覚えるボタンはまず1つだけ

「AI画像生成用の指示をコピー」です。設定を選ぶ → 設計を作る → このボタンでコピー → 画像生成AIへ貼る、という流れを覚えれば使えます。

