

保存版

AI



曼荼羅

活用術

わたしを癒す創作ガイド

ChatGPTが寄り添う、
やさしい対話と108のヒント



AIと綴る、わたしだけのマンダラ時間。
ひとつの問いかけから始まる、
心と色と形のやさしい対話。



自分らしさに還る



心の奥に触れる



気持ちが揺らいだ日に



目次

はじめに

AIとの対話で、創作にやさしさと気づきを

CHAPTER 1

テーマ・ストーリー発想プロンプト
物語を宿すマンダラのために

CHAPTER 2

モチーフ・象徴プロンプト
意味あるかたちで描く曼荼羅

CHAPTER 3

構図・配置アイデアプロンプト
配置の力で魅せる、印象的なマンダラ

CHAPTER 4

色彩・雰囲気プロンプト
感情と気配を映す、色の対話

CHAPTER 5

用途・シーン別プロンプト
贈る・飾る・癒すためのマンダラへ

CHAPTER 6

創作を深める内省プロンプト
心の奥とつながる静かな問いかけ

おわりに

AIと綴る、わたしだけのマンダラ時間
静けさの中で広がる、色と心の宇宙





はじめに

このプロンプト集の使い方

マンダラアートは、自由で直感的な表現と、深い内省を同時に楽しめる神秘的なアートです。けれど、時には「何を描こう?」「どんなテーマが良いんだろう?」と迷って手が止まることも――。

そんなとき、AIとの対話はとても有効です。

このプロンプト集は、CHATGPTという対話型AIを使って、マンダラアートの着想や構成、色彩などのインスピレーションを得るための問いをまとめたものです。

各章ごとにテーマ別の質問が用意されており、CHATGPTに入力するだけで、あなたに寄り添うアドバイスやアイデアが返ってきます。

描きたい気持ちにそっと火を灯すためのツールとして、ぜひ活用してください。

CHATGPTとは?

CHATGPTとは、OPEN AIが開発した「AIとの会話ができるアプリケーション」です。あなたが入力した質問やメッセージに対して、文章で回答をくれるAIです。

たとえば…

「癒しをテーマにしたマンダラのモチーフを提案して」

「幾何学的な構図のバリエーションを考えて」

「黒背景に映える色彩の組み合わせを教えて」

このように指示を出すだけで、まるで創作仲間のようにアイデアを届けてくれます。





はじめに

プロンプト入力のコツ

CHATGPTと効果的にやり取りするためには、「聞き方」がとても大切です。
以下のようなコツを意識すると、よりの確で使いやすい答えが返ってきます。

コツ1：具体的に聞く

悪い例：「何かいいアイデアある？」

良い例：「女性向けの、癒しをテーマにしたマンダラのモチーフを5つ提案して」

コツ2：条件を足す

例：「春を感じる色使いを3パターン教えて」「展示向けに印象的な構図案をください」

コツ3：会話を続ける

「もう少し華やかにしたい」「中央にシンボルを入れたい」など、
追加で指示してみましょう。

対話型だからこそ、一緒にアイデアを磨いていきます。

活用例

例1：テーマ決めに困ったとき

「神聖幾何学をモチーフにした、意味のあるマンダラアートを描きたいです。
おすすめの構成や背景ストーリーを教えてください」

例2：誕生日マンダラのテーマを考えると

「5月10日生まれの女性向けに、季節や星座を取り入れたマンダラのテーマを考えて」

例3：気持ちをアートで表現したいとき

「最近気分が落ち込んでいます。
癒しと再生を表現できるようなマンダラの構図アイデアを教えてください」





1

Chapter

ストーリー発想プロンプト

物語のあるマンダラを生み出すために

マンダラアートは、ただの模様ではなく、「物語」を宿することができます。

あなたが今感じていること。

伝えたい祈り。

心の奥にある記憶や願い。

それらを目に見える形として浮かび上がらせるのが、テーマを持ったマンダラです。

この章では、ChatGPTにストーリー性のあるテーマやシンボルを提案してもらうための質問（プロンプト）をまとめています。

- 「描く前に意味を与えたい」
- 「深い物語を持ったマンダラを描きたい」
- 「自分の人生や感情をテーマにしたい」

そんな方にぴったりの質問が揃っています。



ストーリー発想プロンプト

物語のあるマンダラを生み出すために

1

Chapter

プロンプト一覧 (20問)

以下の質問をChatGPTに入力してみてください。

返ってきた答えから、あなたの今描くべきマンダラの輪郭が見えてくるはずです。

1. 「物語のあるマンダラを描きたい。ストーリー性のあるテーマを10個挙げてください」
2. 「人生の転機を象徴するマンダラのテーマを提案してください」
3. 「癒しをテーマにした抽象的なマンダラのモチーフを提案してください」
4. 「私の誕生日〇月〇日にちなんだ自然や季節モチーフを使ったマンダラテーマを考えて」
5. 「魂の旅を描くマンダラのストーリーテーマを教えてください」
6. 「内なる子ども（インナーチャイルド）を癒すマンダラテーマを提案してください」
7. 「過去の傷を癒すマンダラを描きたい。そのストーリーと象徴を教えてください」
8. 「今の自分に必要なメッセージをテーマにしたマンダラのアイデアをください」
9. 「新しいスタートを祝うようなマンダラテーマを提案してください」
10. 「亡き人を偲ぶマンダラのテーマやモチーフにはどんなものがありますか？」
11. 「目覚めや覚醒をテーマにしたスピリチュアルなマンダラを描きたいです。
アイデアをください」
12. 「輪廻転生をマンダラで表現するためのストーリーや象徴を提案してください」
13. 「自分の名前に込められた意味から、マンダラのテーマを作ってください」
14. 「大切な人への感謝をテーマにしたマンダラを描きたい。
どんな構成や言葉が合いますか？」
15. 「静けさと力強さを併せ持つマンダラのテーマ案を提案してください」
16. 「日常を祝福するような、優しい物語を持ったマンダラテーマをください」
17. 「女性の人生の節目（誕生・成熟・母性・老い）を表す4部構成のマンダラを描きたい。
それぞれのテーマをください」
18. 「闇から光へというテーマを持ったマンダラのストーリー案を考えてください」
19. 「願いを叶えることを象徴するマンダラのモチーフとテーマを提案してください」
20. 「今の社会や世界に祈りを捧げるマンダラを描きたい。
テーマ案とストーリー性を教えてください」

必要に応じて、それぞれのプロンプトの後に

「もう少し詳しく」「構成に合う配色も知りたい」

「日本の季節と合わせたい」などとCHATGPTに追質問をすることで、
さらにあなたならではのテーマが明確になります。



2

Chapter

モチーフ・象徴プロンプト

意味あるカタチを描くために

マンダラは、ただの「幾何学模様」ではありません。
そこには、古来から受け継がれてきたシンボルの力や、目に見えない祈りや意味が宿っています。

この章では、ChatGPTを通じて象徴的なモチーフや意味のあるパーツを見つけるためのプロンプトをご紹介します。

- 「今のテーマに合うモチーフを知りたい」
- 「作品にもっと深い意味を込めたい」
- 「祈り・願い・癒しなどを象徴する形が欲しい」

そんなときに、心強い創作パートナーになってくれる問いかけをまとめました。



モチーフ・象徴プロンプト

意味あるカタチを描くために

2

Chapter

プロンプト一覧 (20問)

ChatGPTに以下の質問を投げかけてみてください。

作品の核となるモチーフや、周囲を彩る象徴が見つかるはずです。

1. 「再生を象徴するモチーフをいくつか提案してください」
2. 「癒しをテーマにしたとき、どんなシンボルが使えますか？」
3. 「蓮の花と組み合わせて描くと意味が深まるモチーフは？」
4. 「古代文明のマングラに使われていたモチーフには何がありますか？」
5. 「女性性と調和を象徴するシンボルのアイデアをください」
6. 「守護やプロテクションを意味するモチーフを教えてください」
7. 「チャクラごとに象徴される図形やマークを知りたいです」
8. 「宇宙や星々をテーマにしたとき、どんなモチーフを使えばよいですか？」
9. 「光や目覚めを象徴する形・シンボルのアイデアをください」
10. 「日本の伝統文化や神道に由来する神聖な図形やシンボルを教えてください」
11. 「夢や希望を表すマングラモチーフを提案してください」
12. 「大地とつながる感覚を与える自然モチーフを提案してください」
13. 「感謝の気持ちを伝えるマングラに合うモチーフは何ですか？」
14. 「季節ごとに使える代表的なモチーフとその意味を教えてください」
15. 「ケルトや北欧神話に登場するマングラに使える象徴はありますか？」
16. 「輪廻転生や永遠を表すモチーフのアイデアをください」
17. 「祈りや瞑想に合う象徴的な形にはどんなものがありますか？」
18. 「神聖幾何学とされる図形の中から、意味を持つものをいくつか挙げてください」
19. 「母性や愛を表すモチーフを提案してください」
20. 「変容や成長を象徴する自然界の形・モチーフを教えてください」

これらの質問は、そのまま使ってもよいですし、

「女性向けにアレンジして」「可愛い印象にしたい」「落ち着いた作品にしたい」など、条件を加えることで、あなたらしい表現に深めていくことができます。

3

Chapter

構図・配置アイデアプロンプト

配置の力で魅せるマンダラへ

マンダラアートにおいて「何を描くか」と同じくらい大切なのが、どう配置するかという構図の工夫です。

たとえば、中央に強いモチーフを据えるか、対称的に展開するかそれだけで印象も意味もまったく変わってきます。

この章では、ChatGPTを活用して、構図・展開・装飾の配置に関するアイデアを引き出すプロンプトを紹介します。

- 「いつも似た構図になってしまう…」
- 「テーマに合ったレイアウトに悩んでいる」
- 「周囲の装飾や枠組みにひねりが欲しい」

そんなときに頼れる問いをまとめました。

構図・配置アイデアプロンプト

配置の力で魅せるマンダラへ

3

Chapter

プロンプト一覧 (20問)

ChatGPTに以下の質問を投げかけることで、構図や展開に新しい発想を取り入れられます。

1. 「マンダラの中央モチーフを際立たせる構図案を提案してください」
2. 「対称構図をベースにしたユニークなレイアウトアイデアをください」
3. 「4分割構図で描く場合、各エリアに意味を持たせたいです。
どんな構成が考えられますか？」
4. 「内から外へ広がるエネルギーを表現する配置を教えてください」
5. 「天と地のつながりを象徴するような縦構図の案をください」
6. 「螺旋構造を用いたマンダラ構図のアイデアをいくつか提案してください」
7. 「変容のプロセスを段階的に表現できる構図を教えてください」
8. 「輪廻や循環を感じさせる配置方法を提案してください」
9. 「左右非対称でバランスが取れたマンダラ構成にはどんな案がありますか？」
10. 「グリッド（格子）構成で神秘的な印象を与えるマンダラを描きたいです。
アイデアをください」
11. 「中央から放射状に展開するデザイン構成を5つ提案してください」
12. 「調和や対立を視覚的に表す構図のアイデアをください」
13. 「曼荼羅の外周を意味ある装飾で囲みたい。どんなモチーフや順序が考えられますか？」
14. 「季節感を構図に落とし込みたい。どんな配置が向いていますか？」
15. 「神聖幾何学の形を土台にした配置構成を考えたいです。おすすめは？」
16. 「中心から外周へ感情の移り変わりを表現する構成案をください」
17. 「チャクラ7層をモチーフにしたマンダラのレイアウト案をください」
18. 「マンダラの四隅に象徴的なモチーフを配置する意味や例を教えてください」
19. 「額縁のような装飾枠をマンダラに施すときのアイデアを提案してください」
20. 「今までにない斬新な構図でマンダラを描きたい。発想のヒントをください」

描く前にこれらの問いをCHATGPTに入力することで、いつもの構図から脱却し、テーマに合ったレイアウトが自然と導き出されます。
また、返ってきた構図アイデアに、自分の想いやストーリーを重ねていくと、より深みのある作品に仕上がります。

4

Chapter

色彩・雰囲気プロンプト

色と言葉で感情を描くマンダラへ

色は感情を映し出す鏡。

マンダラアートにおける色の選び方は、その作品の雰囲気や印象を決定づける大切な要素です。

「なんとなく好きな色を塗る」のも素敵ですが

もしそこに意図や感情、意味を込められたら、あなたの作品はもっと人の心を揺さぶるアートになります。

この章では、ChatGPTを活用して、テーマや感情に合った色彩パターン、雰囲気演出のヒントをもらうためのプロンプトを紹介します。

- 「作品にふさわしい配色を考えたい」
- 「テーマに合った色の組み合わせが思いつかない」
- 「色から感情を表現したい」

そんなときに心強いヒントになる質問を集めました。

色彩・雰囲気プロンプト

色と言葉で感情を描くマンダラへ

4

Chapter

プロンプト一覧 (20問)

ChatGPTに以下のような質問を入力してみてください。

あなたのイメージや気持ちに寄り添う色の言語が見つかるはずです。

1. 「静寂と内省を表現する配色パターンを提案してください」
2. 「喜びと祝福をテーマにしたマンダラのカラーパレットを考えてください」
3. 「春の訪れを感じるような配色テーマを提案してください」
4. 「秋の深まりをイメージした落ち着いた配色を教えてください」
5. 「再生や浄化を表すような色彩の組み合わせをください」
6. 「チャクラに対応した色の使い方とバランスを教えてください」
7. 「夢や幻想を感じさせる柔らかい色彩テーマをください」
8. 「黒背景に映える幻想的なカラーパターンを提案してください」
9. 「モノトーンで表現するマンダラの魅力と配色のバリエーションを教えてください」
10. 「闇と光というテーマを色で表現したい。どんな配色が考えられますか？」
11. 「金色・銀色・白を神秘的に見せる使い方を教えてください」
12. 「感情のグラデーション（不安→安心など）を色で表すにはどうしたらいいですか？」
13. 「宇宙をテーマにした神秘的なマンダラの色使いを教えてください」
14. 「水を感じさせるような透明感のある配色テーマを提案してください」
15. 「和風・日本的なマンダラに合う伝統色の組み合わせを教えてください」
16. 「女性性や柔らかさをテーマにした色彩パターンを提案してください」
17. 「怒りや悲しみを受け止めて癒すような色の使い方を教えてください」
18. 「変容の過程を色の流れで表現したい。グラデーションのアイデアをください」
19. 「祝福や神聖さを強調する配色のポイントを教えてください」
20. 「私の誕生日〇月〇日にぴったりの季節感ある色彩パレットを作ってください」

これらのプロンプトは、色選びに迷ったときの味方になります。

返ってきた配色案をそのまま使っても良いですし、「自分らしさ」と組み合わせアレンジすることで、よりオリジナリティの高い作品へと導いてくれます。

5

Chapter

用途・シーン別プロンプト

誰かのために描くマンダラのヒント集

マンダラアートは、自分の内面とつながるためだけでなく、「贈る」「飾る」「癒す」「祈る」など目的に応じた表現を生み出すこともできます。

この章では、ChatGPTを活用して、特定の用途や場面に合ったマンダラのテーマや構成を考えるためのプロンプトをまとめています。

- 「プレゼントにしたいけど、どんなテーマが合う？」
- 「展示用に印象的なものを描きたい」
- 「心のケアに役立つような作品にしたい」

そんな目的や状況に寄り添うアイデアをChatGPTから引き出せる質問をご紹介します。

用途・シーン別プロンプト

誰かのために描くマンダラのヒント集

5

Chapter

プロンプト一覧 (20問)

あなたのマンダラを「誰かのため」「ある場面のため」に活かすために、以下の質問をChatGPTに投げかけてみてください。

1. 「展示用に印象に残るマンダラアートのアイデアをください」
2. 「ポストカードとして贈るとき、どんなマンダラが喜ばれますか？」
3. 「誕生日プレゼントとしてのマンダラを描きたい。おすすめのテーマは？」
4. 「お守りのように持ち歩けるマンダラを作りたい。テーマや形の案をください」
5. 「お見舞いや励ましとして贈るマンダラには、どんな構成や色が合いますか？」
6. 「新築祝いとして部屋に飾るマンダラのテーマやモチーフを提案してください」
7. 「赤ちゃんが生まれた友人に贈るマンダラには、どんな意味を込めるとよいですか？」
8. 「結婚祝いとしてのマンダラアートに合うテーマ・構図・配色は？」
9. 「グリーフケア（悲しみの癒し）に寄り添うマンダラのモチーフを提案して」
10. 「自己肯定感を高めたい人に向けて描くマンダラには、どんなテーマが合いますか？」
11. 「朝の気分を整えるために飾るマンダラを作りたい。色や構成のヒントは？」
12. 「眠る前のリラックスを促すマンダラのテーマや配色は？」
13. 「スマホの待ち受けにすると癒されるマンダラデザインのアイデアをください」
14. 「手帳や日記に使える日常に寄り添う小さなマンダラのテーマは？」
15. 「ヨガ・瞑想スペースに飾るマンダラのモチーフや雰囲気提案して」
16. 「玄関に飾ることで良い気を呼び込むマンダラにはどんなテーマが合いますか？」
17. 「お正月や節句など、季節行事に合うマンダラのシーズンテーマを教えてください」
18. 「グループ展で注目を集める、独創的な用途のマンダラのアイデアをください」
19. 「オンライン販売向けに人気が出そうな使えるマンダラアートのテーマを提案してください」
20. 「未来の自分に向けた手紙として描くマンダラアートには、どんな表現が合いますか？」

描く目的を明確にすることで、マンダラアートは作品としての力が何倍にも高まります。
プレゼント、祈り、インテリア、セルフケア
あなたのマンダラが、誰かの心に届くアートの贈り物になるよう、ぜひ活用してみてください。

6

Chapter

創作を深める内省プロンプト

描く私自身と対話する時間へ

マンダラアートは、単なる表現ではなく——自分自身との対話の時間でもあります。

描く手が止まったとき。

なぜその色を選んだのか気になったとき。

完成した作品から「何か」が伝わってきたとき。

そんな瞬間こそが、本当の癒しと気づきの入り口かもしれません。

この章では、ChatGPTを通じて、自分自身と静かに向き合うための内省的な問いかけを集めました。

作品だけでなく、あなた自身を深く知るためのヒントが得られます。

- 「今の心の状態を言語化したい」
- 「なぜこのテーマに惹かれたのかを知りたい」
- 「完成した作品に込めた意味を言葉にしたい」

そんなときに、ぜひ活用していただきたいプロンプトです。

創作を深める内省プロンプト

描く私自身と対話する時間へ

6

Chapter

プロンプト一覧（8問）

この章は数よりも深さを重視しています。

1つの質問でも十分に思考が深まり、創作への気づきが得られるような内容になっています。

1. 「今の私の心の状態をマンダラで表すとしたら、どんな形や色になりますか？」
2. 「このテーマに惹かれた理由を探るための質問をいくつか投げかけてください」
3. 「マンダラを描いたあと、感じたことや心の変化を言葉にするにはどう表現すればいいですか？」
4. 「この作品にタイトルをつけるとしたら？ いくつか案をください」
5. 「完成したマンダラから受け取れるメッセージをChatGPTに代弁してもらうにはどう聞けばよいですか？」
6. 「私にとって創作とは何か？ 深掘りできる問いをいくつかください」
7. 「最近心に残った出来事を、マンダラの構成に落とし込むにはどうすればよいですか？」
8. 「この作品を未来の自分に贈るなら、どんな言葉を添えますか？」

CHATGPTとこのようにやりとりは、まるでカウンセリングや瞑想のように、静かに心と向き合う時間になります。
そしてその気づきは、あなたのマンダラに新たな意味や深みを与えてくれるでしょう。



おわりに

AIと描いた、私の内なる宇宙

このプロンプト集は、単なる質問集ではありません。
それは、あなた自身の感性と、AIというもうひとりの対話者との「旅の地図」です。

あなたが描いたマンダラには、
そのときの気持ちや想い、心の奥にある祈り
そして対話の中で見つけた言葉にならない何かが、きっと宿っているはずです。

インスピレーションが湧かないとき。
創作に自信が持てなくなったとき。
ただ、描くことに没頭したいとき。

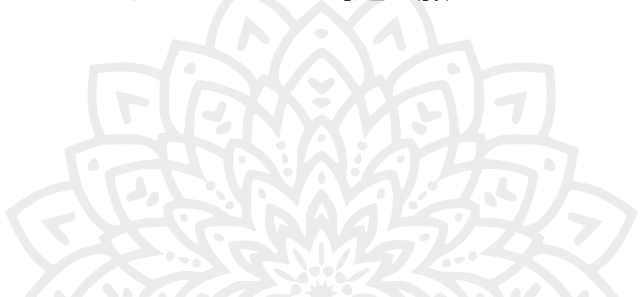
この108の問いは、いつでもあなたのそばで、
「大丈夫、一緒に探してみよう」と静かに寄り添う存在になれば嬉しく思います。

そしてなにより大切なのは
答えが返ってこなくても、描いていいということ。
感じきれなくても、表現していいということ。

創作に「正解」はありません。
あなたのマンダラは、あなたの心のリズムと響き合い、
世界でたったひとつの内なる宇宙を描き出すものです。

最後までお読みいただき、ありがとうございました。
またどこかで、あなたのマンダラと再び出会えることを願っています。

NOBUAKI SUZUKI ARTS
マンダラアートと創造の旅とともに



本教材の使用についての注意点

著作権について

「AI曼荼羅 わたしを癒す創作ガイド」（以下、本教材と表記）は、著作権で保護されている著作物です。

本教材の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

Nobuaki Suzuki Artsの書面による事前許可なく、本教材の一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段（印刷物、電子ファイルなど）により、複製、流用および転売（オークション含む）することを禁じます。

使用許諾契約書

本契約は、本教材を入手した個人・法人（以下、甲と称す）とNobuaki Suzuki Arts（以下、乙と称す）との間で合意した契約です。本教材を甲が受け取り、パッケージを開封もしくは、専用サイトへのアクセスすることにより、甲はこの契約に同意したことになります。

■禁止事項

本教材に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本教材から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信などにより一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本教材に含まれる情報を使用できるものとします。

■責任の範囲

本教材の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

無断転載を禁じます。

本資料のいかなる部分も、Nobuaki Suzuki Artsの書面による同意なしに
複製・転載・販売することはできません。