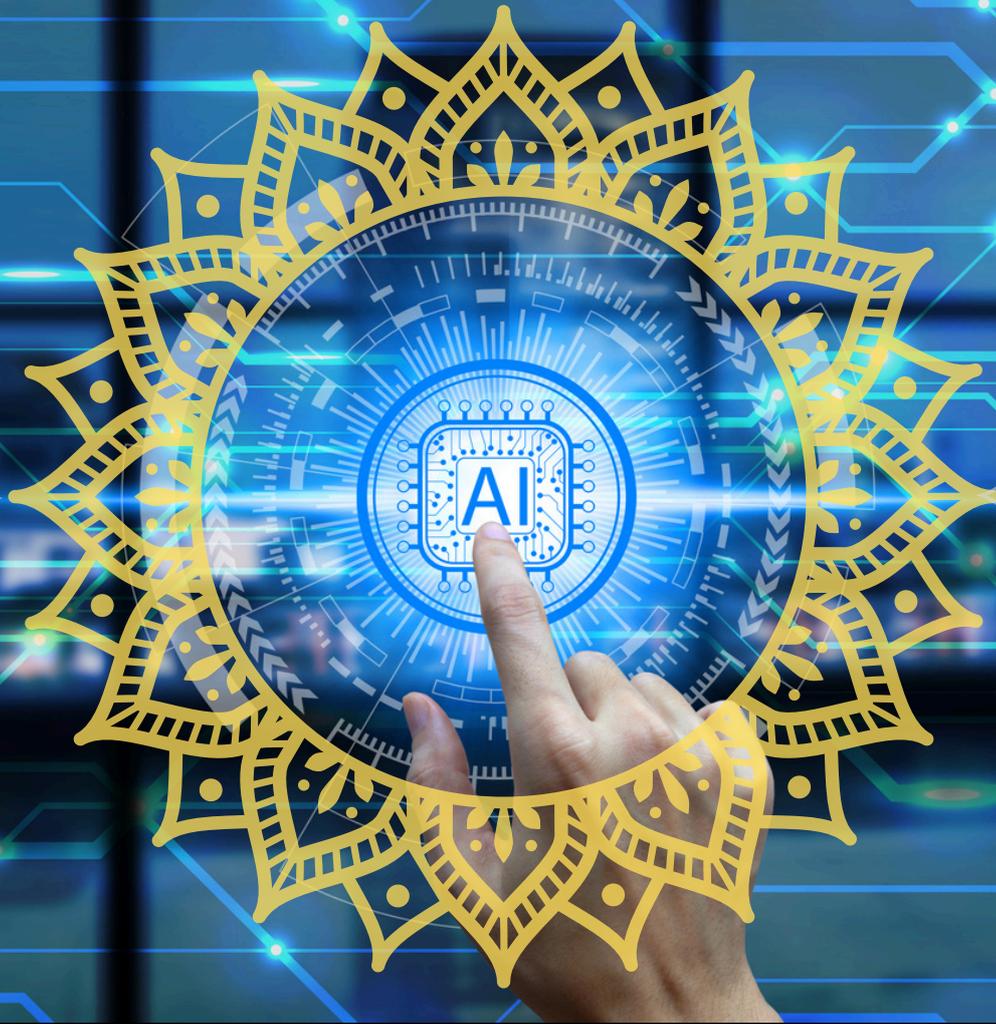


曼荼羅アートに役立つ

AI活用ガイド



曼荼羅アート×AIで広がる7つの創作サポート

代表的な画像生成AIと特徴一覧

どのAIを選べばいい？迷ったらこの表

曼荼羅アート×AIで広がる7つの創作サポート

曼荼羅アートの創作は、「発想」「構図」「色」「表現」のすべてが内面と向き合う時間です。
AIは、あなたの創造力を広げ、技術的な迷いや不安をやさしく補ってくれる相棒になってくれます。

① モチーフ・テーマのアイデア出し

曼荼羅の中心に据えるモチーフをどうしよう？

テーマが曖昧で、どんな象徴を入れたらいいかわからない…。

そんな時、ChatGPTに相談することで、「言葉からイメージを膨らませる」ことができます。

活用プロンプト例

- ・「浄化をテーマにした曼荼羅のモチーフを5つ教えて」
- ・「成長を表すシンボルを曼荼羅の中心に入れたい。おすすめは？」

効果

- ・創作の方向性が明確になる
- ・抽象的なイメージに言葉という形が与えられる
- ・スピリチュアルな意図や祈りを込めやすくなる

② 幾何学構図の参考

曼荼羅の魅力は構造美。

でも、いつも似たような形に…という悩みに、画像生成AIがビジュアルで答えてくれます。

活用方法

- ・MidjourneyやStable Diffusionに「Sacred Geometry Mandala」「Flower of Life inspired geometric circle」などのプロンプトで生成
- ・得られた画像を、自作下絵のインスピレーションに応用

効果

- ・自分では思いつかなかった形に出会える
- ・描く前に構図のイメージが持てる
- ・見るだけで創作意欲が湧く

③ 配色アイデアと色彩の意味づけ

「この曼荼羅にはどんな色を使おう…？」

心の状態やテーマに応じた配色を、AIは心理学的な意味と共に提案してくれます。

活用プロンプト例

- ・「静けさを表現する配色パターンを3つ教えて」
- ・「紫とゴールドを基調にした、神秘的な曼荼羅配色を考えて」

効果

- ・色選びに迷わなくなる
- ・色の意味を理解して使えるようになる
- ・完成作品に意図が込められる

④ 点描・塗りのパターン提案

塗り絵や点描を楽しんでいても、毎回似たようなタッチになっていませんか？

AIに塗り方や点描のアイデアを聞くことで、新しい技法にチャレンジできます。

活用プロンプト例

- ・「点描で曼荼羅を描くときに使える模様パターンを5つ教えて」
- ・「グラデーションのように色を広げる塗り方にはどんな方法がある？」

効果

- ・描き方にリズムと変化が出る
- ・新しい技法に触れ、上達の実感が得られる
- ・表現の幅が広がり、飽きがこなくなる

曼荼羅アート×AIで広がる7つの創作サポート

⑤ 作品タイトル・キャプション生成

作品に名前をつけるのが苦手…

SNSにアップする時に何を書けば？

そんな時こそ、ChatGPTがあなたの作品にふさわしい言葉を届けてくれます。

活用プロンプト例

- ・「この曼荼羅に合うタイトルを考えて：蓮、青、癒しがテーマ」
- ・「Instagramに投稿する曼荼羅作品に添える詩的な一言を考えて」

効果

- ・作品に物語が宿る
- ・見る人の印象に残りやすくなる
- ・発信へのハードルが下がる

⑥ 瞑想・癒しのガイド文作成

曼荼羅は描く瞑想ともいわれます。

AIは、そんな体験をより深く導いてくれる瞑想誘導文やアフメーションをつくることも得意です。

活用プロンプト例

- ・「曼荼羅を塗りながら唱える癒しのアフメーションを5つ作って」
- ・「曼荼羅を見つめながら呼吸を整える瞑想ガイドを作って」

効果

- ・塗る時間がより深い“内観の旅”になる
- ・教室やワークショップでも活用できる
- ・心が整う曼荼羅体験に

⑦ 教室・講座・販売説明文の補助

あなたが曼荼羅アートをシェアする立場なら、AIは心強い文章のパートナーにもなります。

活用プロンプト例

- ・「曼荼羅塗り絵PDFの販売ページの紹介文を考えて」
- ・「曼荼羅点描講座のカリキュラム案を30分講座向けに作って」

効果

- ・発信・販売・告知が楽になる
- ・教える力・伝える力がアップする
- ・あなたの活動の世界が広がる

このように、曼荼羅アートとAIは、「あなたの創造力」を支え、「表現する楽しさ」を広げてくれるベストパートナーです。

「使い方に正解はない」からこそ、自分の感覚に合わせて自由に活用してみてください。

代表的な画像生成AIと特徴一覧

ツール名	無料で使える？	特徴とおすすめポイント
Midjourney	× (有料のみ)	アート性が高く幻想的。構図・色の参考に最適
DALL-E 3 (ChatGPT Plus内)	△ (月額必要)	描写が自然で分かりやすい。プロンプトも簡単
Adobe Firefly	○ (回数制限あり)	商用デザイン向け。Photoshopとも連携
Stable Diffusion	○ (無料サイト・ローカル導入可)	カスタマイズ自在。点描や幾何学風にも強い
Canva AI	○ (簡単操作)	教材やSNS画像の素材に便利。初心者向き

どのAIを選べばいい？迷ったらこの表

あなたの目的	おすすめAI
まず無料で試してみたい	Canva AI, Adobe Firefly, Stable Diffusion (無料サイト)
自分だけの曼荼羅構図を生成したい	Midjourney, Stable Diffusion
色・形・意味をトータルで相談したい	ChatGPT (DALL-E 3含む)
販売・教室活動にも使いたい	ChatGPT + Canva or Firefly

リンク

- Midjourney <https://www.midjourney.com/>
- DALL-E 3 (ChatGPT Plus内) <https://chatgpt.com/>
- Adobe Firefly <https://www.adobe.com/jp/products/firefly.html>
- Stable Diffusion <https://ja.stability.ai/stable-diffusion>
- Canva AI <https://www.canva.com>

他

- **Leonardo.Ai (レオナルド・エーアイ)**
高精度・高解像度の画像生成が可能。曼荼羅や神聖幾何学模様の作成にぴったりです。
<https://leonardo.ai/>
- **Bing Image Creator (Microsoft Copilot内)**
日本語も使えて手軽に画像生成ができるツール。Microsoftアカウントがあればすぐ使えます。
<https://www.bing.com/images/create>
- **Canva (AI画像生成 - Text to Image)**
テンプレートと組み合わせて、塗り絵やカードデザインにも活用できます。
<https://www.canva.com/features/ai-image-generator/>
- **Craiyon (旧DALL-E mini)**
完全無料・登録不要。ラフアイデアやスケッチに向いています。
<https://www.craiyon.com/>

曼荼羅アートは「自分を見つめ、表現し、癒す旅」。
AIはその旅をサポートする“コンパス”です。
怖がらず、難しく考えず、ちょっと話しかけてみてください。
あなたのアートに、新しい風が吹くかもしれません。

本教材の使用についての注意点

著作権について

「曼荼羅アートに役立つAI活用ガイド」（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。