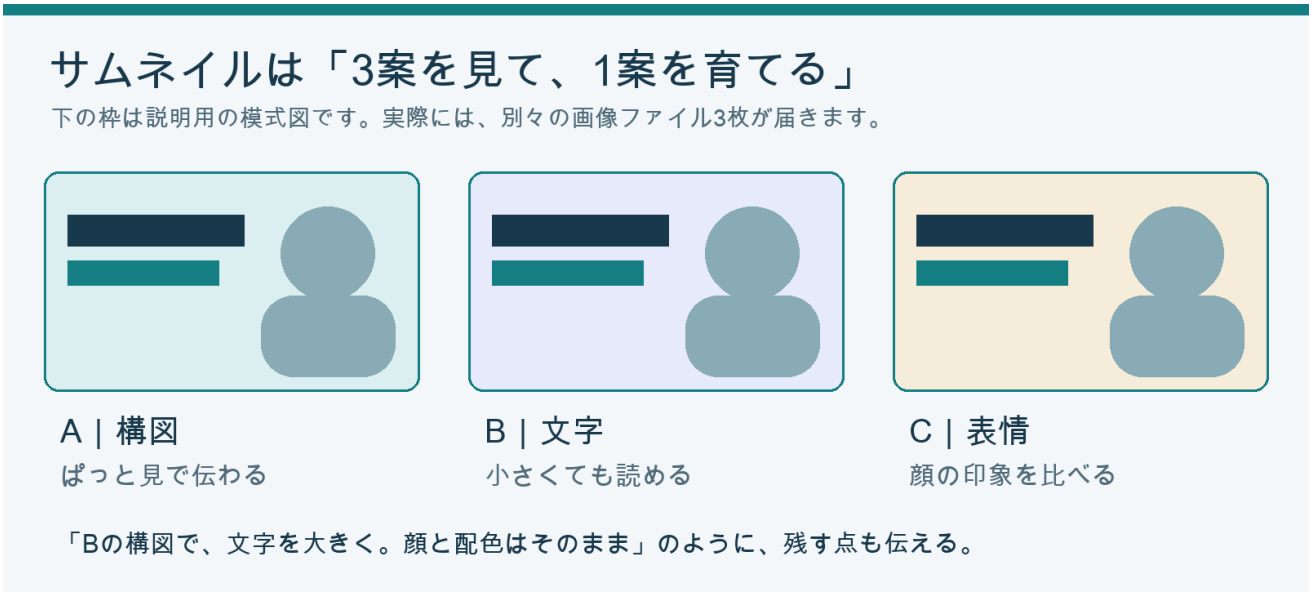
03 | サムネイルを作る

2026年10月30日 · 1.1.3対応版 | プラグインを開く | 案内サイト

1.1.3対応。新機能はプラグインの表示バージョンを確認してご利用ください。

参考画像と表示したい文字を渡し、3案から選んで仕上げます。



参考と本人素材を渡し、A· B· Cから選んで、選んだ案を直します。模式図です。

この手順の完成形は、YouTube用の横長サムネイルです。通常は構図· 文字· 表情に違いをつけたA· B· Cの画像が1枚ずつ出ます。3案を見比べ、気に入った案だけを直して保存します。

1 | 用意するものは、まず3つ

用意するもの	何を渡せばよいか
① 表示したい文字	画像に大きく載せたい言葉。動画タイトル全文とは別でも構いません
② 参考画像	自分の過去サムネイルや、構図· 配色の参考にしたい画像1枚
③ 参考に寄せる割合	「60%くらい」のような目安。画面が何%同じになるという測定値ではありません

自分の顔を出す場合は、本人写真も添付します。 参考画像に写っている人を、あなた本人として使うことはありません。顔がよく見える写真を選び、メガネや髪型をどう扱いたいか希望があれば添えます。人物なしで作る場合は「人物なし」と伝えてください。

登録済みの本人写真や作風が、そのチャットから読める場合は再添付不要です。初回は必要な画像をまとめて添付すると進めやすくなります。

参考に寄せる割合の目安

割合	作り方の目安
30%	雰囲気を軽く参考にして、独自の構成を中心にする
60%	構図や配色を参考にしながら、自分の内容へ合わせる
80%	文字の位置、人物の大きさ等を強く参考にする
90%以上	レイアウトを強く踏襲する。人物や口ゴまでコピーする指示ではない

最初に迷ったら60%を試し、仕上がりを見て変えて構いません。参考画像の好きな点を「文字が大きい」「背景がすっきりしている」のように一言足すと、意図が伝わります。

2 | 画像を添付して、この文章を送る

導入ガイドに沿ってDr.SHI-GYOを使うチャットを開きます。参考画像と、顔を使う場合は本人写真を添付してから、次の文章を送ってください。

コピーして使う

```
Dr.SHI-GYOで、YouTubeのサムネイルを作ってください。

動画のテーマ：[ 記入 ]
画像に入れる文字：[ このまま表示したい文字を記入 ]
参考に寄せる割合：60%
参考画像：添付した「参考画像」
本人写真：添付した「本人写真」を使う
希望：背景はすっきり。スマホで文字が読みやすいもの。

A・B・Cを、それぞれ独立した実画像として3枚作ってください。
```

[　] の部分を書き換え、実際の添付ファイルが分かる名前にします。人物を使わない場合は本人写真の行を「人物は使わない」に変えます。台本と同じチャットなら「この台本の内容に合わせて」と添えるだけで、テーマを長く書き直す必要はありません。

表示する文字がまだ決まらない場合

画像生成の前に、台本と伝えたい内容を渡して文言を相談できます。

コピーして使う

```
この台本に合う、サムネイルに載せる短い言葉を提案してください。
視聴者が自分に関係する話だと分かる言葉にしたいです。
台本の根拠より強い断言は避けてください。
まず言葉だけを決めたいので、まだ画像は作らないでください。
```

言葉を選んだら、「この言葉を使って、添付の参考画像に60%寄せて、実画像を3案作って」と続けます。

3 | A・B・Cを見比べる

画像の前に、構図や文字などの短い説明が出ます。続いて、次の3案が生成されます。

案	見比べるポイント
A	構図を重視	参考画像の配置、余白、配色に近い案
B	文字を重視	文字の大きさと読みやすさが主役の案
C	表情を重視	人物の顔や感情が伝わる案

人物を使わない場合は、その指定を優先し、人物なしの3案を作るよう伝えてください。

欲しいのは、3枚が並んだ比較画像1枚ではなく、使える画像ファイルが3枚です。画像生成の途中では一枚ずつ届く場合があります。

選ぶときは、スマホで小さく表示しても読めるかを先に見ます。次に、本人の顔が自然か、表示文字が正しいか、台本で話している内容と一致しているかを確認します。たとえば台本が「関連があった」という説明なら、サムネイルだけ「必ず治る」に変えないことが大切です。

4 | 気に入った1枚だけを直す

「もう少しいい感じに」より、対象の案・変える点・残す点を伝えると直しやすくなります。一度で完璧に説明する必要はありません。

例1 | 文字を読みやすくする

コピーして使う

```
B案を採用したいです。B案だけを修正してください。
変える点：一番大きい文字を、今よりさらに大きくする。
残す点：人物の位置、顔立ち、背景の色はそのまま。
表示する言葉は変えないでください。
```

例2 | 表情を落ち着かせる

コピーして使う

C案の文字配置は好きです。
表情だけ、驚きすぎない自然な表情に直してください。
添付した本人写真の顔立ちは保ってください。
文字と色は変更しないでください。

例3 | 良い部分を組み合わせる

コピーして使う

A案の背景とB案の文字配置を合わせた1枚を作ってください。
人物はB案の位置で、私の写真を使ってください。
表示文字は「 [確定した文字] 」のままにしてください。

画像を指す必要がある場合は、直したい画像を添付し直し、「この画像のここ」と示してください。修正の依頼は同じチャットで続けると、採用案や直した履歴を引き継ぎやすくなります。

5 | 枠を使いたい場合だけ追加する

標準では枠なしで進みます。毎回、決まった色の枠を使いたい場合だけ指定してください。プラグインには、外側の色帯・白い内枠・暗い中央からなる枠見本も入っています。

コピーして使う

この案に枠を付けたいです。
外周は青系、内側は白、上の帯だけ少し太くしてください。
文字と顔が窮屈にならないように調整してください。
今後もこの枠を使いたいので、採用後に本人設定へ引き継げる形にしてください。

自分の既存の枠がある場合は、その画像を添付します。本人設定へ反映するときも、生成した設定ファイルをProjectに登録・差し替えできたことまで確認してください。「このチャットで決めたから全チャットに永久に記憶された」とは限りません。

6 | 完成画像を保存する

採用案が決まったら、最終版の画像ファイルを保存します。比較表示のスクリーンショットより、生成された画像そのものを取得してください。

コピーして使う

B案の修正版で確定です。
採用する最終画像を、分かりやすいファイル名で渡してください。
YouTube用の16:9になっているか確認し、実際の画像サイズと容量も、確認できた値を教えてください。

標準の制作目標は16:9・1280×720相当です。生成機能によって実際の画素数等が異なることがあるため、ファイルの確認結果を見ます。YouTubeへの設定は、受講生自身が動画の公開作業の中で行います。

次回も使いたい作風なら、完成画像を本人専用Projectに追加し、「大きい文字とすっきりした背景を、今後のサムネイルにも使いたい」と伝えて、本人用の作風メモも残しておきます。

7 | うまくいかないときは、この一言

困ったこと	続けて送る言葉
説明やプロンプトだけで終わった	「今回は外部ツール用の文章ではなく、実画像3枚を作ってください」
3枚が一つの画像にまとまった	「A・B・Cを独立した3ファイルにしてください」
本人と違う顔になった	「この本人写真を使い、顔立ちを保って、この1枚を直してください」
日本語に誤字がある	「表示文字を『〇〇』に正確に修正。他の部分は維持してください」
参考に似すぎた	「参考に寄せる割合を30%に下げ、構図を変えてください」
画像が1〜2枚で止まった	「いま生成済みなのは何案ですか。残りの実画像を作ってください」

利用制限や画像生成のエラーが表示された場合は、その案内を確認します。プラグインを入れるだけで、利用できない画像生成機能が追加されるわけではありません。

なお、外部のNano Bananaで作りたいときは「Nano Banana用の英語プロンプトを3案」と指定できます。この場合は生成用の文章が成果物になり、画像は外部サービスで作る流れです。最初は、上の通常モードから始めるのがおすすめです。

完成したら、この修正を次回に残そう

サムネイルが完成したら、気に入った点や直した理由も残しましょう。ここでいう「独自スキル」は、Projectに保存する本人用マニュアルやデザイン設定です。次の文章を、いま制作していたチャットへ送ります。

コピーして使う

この修正を私の独自スキルに反映して。
今後も使うルールと今回だけの変更を分け、既存のマニュアル・設定へまとめてください。
更新版全文と、Projectへ保存・差し替えする手順を教えてください。

更新ファイルができたら、保存と次のチャットでの読み戻しまで行います。 詳しい操作と具体例は、06 | 自分専用の作り方を育てるをご覧ください。