

シマビルダー はじめての使い方

画面を見ながら、最初のプロンプトを作ろう。

日本語の項目を選び、画像生成AIへ渡す英語の文章を作る道具です。まずは小さな組み合わせから、一つ完成させましょう。



公開版 v7.0 の「選択中」画面。品質・景色・鳥本体の3項目を選んだ実例です。

1 選ぶ

棚を開き、欲しい項目にチェックを入れます。

2 文章を作る

「生成（Generate）」を押すと、選んだ内容が出力欄にまとまります。

3 画像生成AIで使う

出力した文章をコピーし、使いたい画像生成AIの入力欄へ貼り付けます。

このマニュアルでは「雪景色のシマエナガ」を題材にします。ビルダーの「生成」で作られるのはプロンプト（絵の指示文）です。

画面キャプチャ：公開版のPC表示／スマホ操作図：v7.0の引き継ぎ記録に基づく説明図。確認日：2026年9月15日。

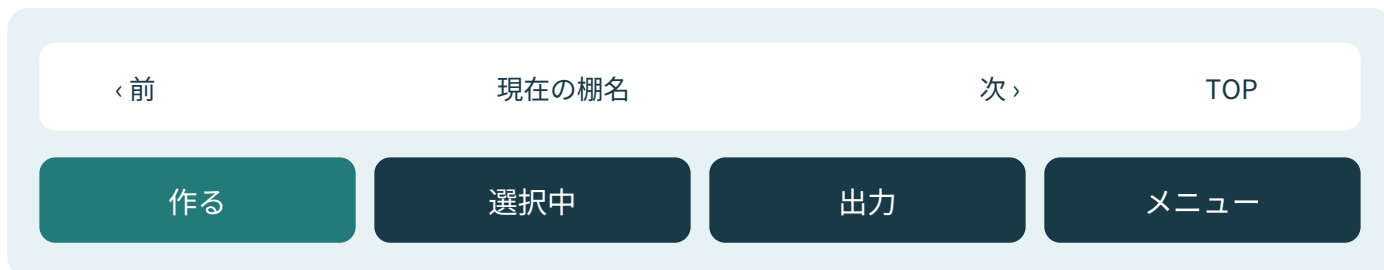
実践は3ページから。保存は9ページ、困ったときは12ページへ。

[公開ビルダーを開く](#) ➡

迷ったら、この4つへ。

スマホは画面下の4つのボタンで移動します。いま何をしたいかに合わせて、行き先を選びましょう。

スマホの操作位置（説明図）



ボタン	できること
作る	棚から項目を探し、選択する画面へ戻ります。
選択中	現在入っている項目を確認し、不要なものを解除します。
出力	生成された文章を確認・コピーする画面へ移動します。
メニュー	検索、マイプリセット、履歴、診断、棚一覧などを開きます。

- 1 棚を移動する**
「前」「次」で前後の棚へ。「TOP」で最上部へ戻ります。
- 2 別の棚へ一気に移動する**
中央の現在の棚名をタップすると、棚一覧を開けます。メニューの「棚一覧から移動」も使えます。
- 3 パソコンの場合**
上部の「探す／選択中／出力／メニュー」を使います。棚はページをスクロールして選べます。

棚名の三角マークは開閉用です。棚を開いただけでは、その中の項目は選択されません。

品質を、ひとつ選ぶ。

最初は設定を増やしすぎず、基本の品質セットを一つ使ってみましょう。



「1. 品質・設定」→「初心者ガイド：迷ったらここから選ぶ」を開いた画面。

- 1 「1. 品質・設定」を開く
棚名の部分をタップします。次に「初心者ガイド：迷ったらここから選ぶ」を開きます。
- 2 「超高画質セット」にチェック
「基本の画質設定」の中にあります。画面の②のチェック欄を押してください。
- 3 初回は、そのまま次へ
画風や細かい品質補助は、あとから足せます。この練習では品質セット一つで進めます。

セットは複数の言葉をまとめたものです。チェックが1個でも、出力される英語のタグは複数になることがあります。

主役のシマエナガを選ぶ。

鳥そのものを描きたいときは、「生物・動物」の棚から本体を選びます。

開く順番

12. 生物・動物・架空生物（単体・別個体） → 鳥類 / Birds → 現実の鳥 / Real Birds → 小鳥 / Small Birds → シマエナガ / Shima-enaga



「シマエナガ：白頭固定（推奨）」のチェック欄を押します。

1 順に棚を開く

上の経路をたどり、「シマエナガ：白頭固定（推奨）」にチェックを入れます。

2 移動の案内が出たら

鳥のポーズ候補への案内が表示された場合、この練習では「いいえ」で進めます。本体の選択は残ります。

3 役割を見分ける

「シマエナガ風の衣装」や「なりきり」は別の表現です。名前だけでなく、所属する棚も確認しましょう。

人物を作るときは、主役の設定を人物向けの棚で選びます。鳥の練習では、人物の人数や衣装を追加する必要はありません。

背景を探して、追加する。

場所が分からない項目は検索が便利です。今回は「雪景色」から、背景に使えるセットを選びます。



検索結果には品質補助なども出ます。名前と内容を読んで選びましょう。

1 検索を開く

「メニュー」→「全体から探す」。パソコンは上部の「探す」からも開けます。

2 「雪景色」と入力する

日本語の名前、英語のprompt、棚名で検索できます。見つからないときは短い言葉に変えてみましょう。

3 「追加」を押す

「しんしんと雪が降る景色」の右にある「追加」を押します。「棚で見る」は、元の棚を見たいときに使います。

検索しただけでは項目は入りません。「追加」を押してから、検索画面を「閉じる」で閉じます。

「選択中」で、中身を確認する。

作る前に、何を入れたか一度見直しましょう。今回の練習は3項目です。



選択した項目が棚ごとに並び、各項目の右側に「解除」があります。

役割	今回選んだもの
品質	超高画質セット
景色	しんしんと雪が降る景色
主役	シマエナガ：白頭固定（推奨）

- 1 不要な項目だけ外す
- 右側の「解除」を押します。一つ直したいときは、全体をリセットする必要はありません。
- 2 英語表示でも、棚を確認する
- シマエナガ本体は、この画面では英語の文面に表示されています。所属する「生物・動物」の棚も目印になります。

選択を直したら、出力も「生成」で作り直してください。選択数とタグ数は同じ数になるとは限りません。

生成して、コピーする。

選んだ内容を文章にまとめ、画像生成AIへ渡します。ここまでできれば、基本操作はひと通り完了です。



「生成（Generate）」で文章を更新し、出力先を確認して「コピー」を押します。

- 1 「生成（Generate）」を押す
スマホは「出力」へ移動して、生成ボタンと文章欄を確認します。初回は出力順を「通常」のまま使います。
- 2 Positiveを表示して「コピー」
描きたい内容が入る側です。今回の練習では、Negative専用は0項目です。
- 3 画像生成AIへ貼り付ける
使っている画像生成AIのプロンプト入力欄に貼り付け、画像生成を実行します。使うモデルや設定によって絵は変わります。

実操作で得た出力例（Positive）

(quiet atmosphere), (masterpiece), (best quality), (ultra-detailed), (8k), (illustration), (snowy landscape), (snowfall), (winter), (white ground), (cold air), (beautiful winter scene), (white head Shima-enaga bushtit), tiny black beak

上は実操作で得た出力例です。コピーしたあとに項目を変更した場合は、もう一度「生成」してからコピーし直します。

PositiveとNegativeを使い分ける。

英語の内容だけでなく、どの棚から選んだかによって、文章の出力先が決まります。

表示	意味・使い方
Positive / POS	描きたいものや状態を伝える文章。通常の語、POS抑制、POS表現がここに入ります。
Negative専用 / NEG	避けたい要素を伝える文章。Negative専用の棚で選んだ項目が入ります。
POS抑制	「人物がいない」「文字がない」など、存在しない状態を絵の条件として指定する項目です。Positive側へ出ます。
POS表現	あえて粗い質感などを表現したいときの項目です。Positive側へ出ます。

- 1

コピーする側を選ぶ

出力欄の「Positive」または「Negative専用」を切り替えてから、表示内容を確認してコピーします。
- 2

貼り付け先を分ける

Positiveは画像生成AIのプロンプト欄へ。Negativeは、そのAIに対応する専用欄がある場合に貼り付けます。
- 3

Negativeが空でも進められる

今回の練習はPositiveだけで文章を作っています。必要なときにNegative専用の項目を追加してください。

「no humans」のような不在指定でも、POS抑制の棚で選ぶとPositiveへ出ます。出力先はPOS／NEGの表示で確認するのが確実です。

気に入った組み合わせを保存する。

マイプリセットは、現在のチェック状態に名前を付けて残す機能です。



「練習用・雪景色のシマエナガ」という名前で、3項目を保存した画面。

1 名前を入れる

「メニュー」→「マイプリセット」を開きます。名前を入力し、必要なら用途メモを付けます。

2 「現在の選択を保存」を押す

下に保存した名前と項目数が表示されたら、保存を確認できます。

3 再利用は「呼び出す」から

保存項目には「呼び出す」ボタンがあります。呼び出したあとは、選択内容を確認し、生成・コピーをやり直します。

保存は端末・ブラウザ側のデータに依存します。大切な完成プロンプトは、コピーした文章も手元に残しておくと再利用しやすくなります。

確認範囲：名前付きの3項目保存は確認済み。この確認環境では「呼び出す」の完了を確認できていません。履歴の復元手順も未検証です。

探し方は、二つ覚えれば十分。

名前が分かるときは検索。作りたいものの種類が分かるときは、棚一覧から入ると探しやすくなります。



メニューから検索・お気に入り・マイプリセット・棚一覧などへ移動できます。

1 名前で検索する

「全体から探す」に短い言葉を入力します。日本語で見つからなければ、関連する短い語や英語も試せます。

2 種類で探す

「棚一覧から移動」を開き、衣装・背景・生物など、作りたい部分に対応する棚へ移動します。

3 よく使う項目は☆を目印に

☆が付いたカードでは、お気に入り登録ができます。メニューの「お気に入りを探す」から絞り込みます。

検索結果が少ないときは「全部」を選び、「お気に入りのみ」「選択中のみ」の絞り込みも確認します。「棚で見る」と「追加」は目的が違うボタンです。

描きたい部分から、棚を選ぶ。

すべての棚を埋める必要はありません。今の絵に足りない部分を、一つずつ足していきましょう。

作りたい部分	主に使う棚
画質・仕上りの基礎	1. 品質・設定／2. 画風・スタイル
人物の種類・体格	4. 種族・素体／5. 体型・プロポーション
人物らしさ・髪・肌	6. キャラ固有要素・特徴／7. ヘアスタイル／8. メイク・身体特徴
顔の表情	9. 表情
着るもの・持つもの	10. 服装・衣装／11. アクセサリー・小物
鳥・動物・別個体の生物	12. 生物・動物・架空生物（単体・別個体）
素材の見え方	13. 素材・質感
姿勢・動作・場面の行動	14. ポーズ・構図／15. ストーリー・行動
画面内の配置・見せ方	16. 構図・設計／17. カメラ・レンズ
場所・季節の風景	18. 背景・場所
光・空気・演出	19. 照明・ライティング／20. 雰囲気・色彩／21. エフェクト・演出
最後の見た目の調整	22. 仕上げ・後処理／23. フィルター・効果／トーン・色調補正

- 1

完成セットは土台として使う

複数の要素が一つにまとまったセットです。まず一つを基準にし、足りない部品だけ追加すると見直しやすくなります。
- 2

直すときは一か所ずつ

服を変えたいなら衣装、場所を変えたいなら背景から。変更後は「選択中」を見て、重なった指定を整理します。

棚番号と名称は今回確認したv7.0の表示です。更新後に位置が変わった場合は、番号だけでなく棚名を目印にしてください。

困ったら、ここから確認。

うまくいかないときは、どの操作までできたかを見ると、直す場所が分かりやすくなります。

こんなとき	確認すること
画像が出てこない	ビルダーが作るのは文章です。コピーして画像生成AIへ貼り付けます。
選んだ内容が文章に出ない	チェックや「追加」を確認し、もう一度「生成」を押します。
項目が見つからない	棚を開く／検索語を短くする／検索の絞り込みを解除する。読み込み中なら完了を待ちます。
意図しない人物や服が混ざる	「選択中」で項目と所属棚を確認します。完成セットに含まれる内容も見直します。
一つだけ取り消したい	「選択中」の「解除」を使います。棚単位ならその棚の「クリア」を使います。
コピーがうまくいかない	出力欄の文章を直接選択し、端末のコピー操作を使います。
履歴を押しても元の画面に戻る	この症状は報告があります。データを消す前に、作業中の文章をコピーして残してください。
保存したものが別の端末にない	同じサイト・同じブラウザで確認します。端末間で自動共有される前提では使わないでください。
一時メモ帳の言葉が入らない	一時メモ帳は開いている間だけ有効です。閉じると内容を残したまま出力から外れます。

「解除」は一項目、「クリア」はその棚が対象です。「リセット」やブラウザのサイトデータ削除は消える範囲が広いため、修正したい部分に合う操作を選びましょう。

本書は基本操作の入門編です。公開版で棚移動・選択・生成・Positiveコピー・マイプリセット保存を確認しました。スマホ実機、プリセット呼び出し完了、履歴復元、画像生成結果は未検証です。