

ADOBE FIREFLY プロンプトガイド

ADOBE FIREFLY

# テキストから画像 生成するプロンプ トをマスターする

Adobe Firefly



# 目次



効果的なプロンプトのデザイン .....	5
プロンプトの要素 .....	8
具体的な画像の生成 .....	12
プロンプトで人を作成する際の注意点 .....	16
視覚的な適用量と「AI look」 .....	20
Firefly で生成された画像の編集 .....	23
ヒントと重要なポイント .....	27



## テキストから画像生成するツールのプロンプト作成に苦労したことはありますか？

または、非常に明確だと思うプロンプトを作成したにもかかわらず、希望にそぐわない画像を AI が返してきたことはありませんか？

それは苛立たしい場合があります、自分の要望を決して理解してくれない機械と戦っているように感じることもあります。

幸いなことに、簡単な解決策があり、それが Adobe Firefly です。わずかな言葉で、美しく心動かされる画像を作成できるユニークな機能を備えています。また、その素晴らしいツールの数々により、ユーザーは Firefly の web サイトを離れることなく、AI 生成画像の作成、改良、キュレーションが可能です。

しかし、どのような画像生成ツールであっても、ステップ1は常に同じです。まず、プログラムが理解できる方法で、作りたいものを伝えなければなりません。



プロンプト  
3D アニメ；たくさんの色とりどりの疑問符；白背景

「生成 AI を使えば、大きな思考への障壁は取り除かれます。唯一の制限は、あなた自身の創造力です。」

—Meredith Cooper

アドビ、プロダクトマーケティング担当シニアディレクター



# 効果的なプロンプトのデザイン

効果的なテキストプロンプトを作成するための第一歩は、芸術的な考え方を身につけることです。Firefly は、指示されたことしかできないため、要望を明確かつ創造的に説明することに慣れる必要があります。



# まずは頭の体操から始めましょう

レオナルド・ダ・ヴィンチの肖像画、モナ・リザの前に立ち、電話で友人にそれがどのように見えるかを説明しようとしている場面を想像してください。どのように伝えますか？絵を見ることができない友人に、どうやってその絵を説明しますか？

友人に「油絵だよ」ということから始めるかもしれません。そして、モナ・リザの見た目、しぐさ、視線の方向、背景など周囲の状況を説明していくのかもしれません。

この一連の説明は、私たちが効果的なテキストプロンプトを作成する方法に非常に近いものです。一般的に、Fireflyの良いプロンプト例は次のようなものです：

[Style/Medium] + [Subject] + [Action] + [Environment] + [Scene Props] | = 画像

例：

a drawing of a cat sleeping on a couch inside a log cabin next to a fireplace | = 画像

プロンプトは、これらの要素をすべてこの順番通りに記載する必要はありません。たとえば以下のように、プロンプトの最後に [スタイル / 技法] の要素を記載するのが好きなクリエイターもいます：

[Subject] + [Action] + [Environment] + [Scene Props] + [Style/Medium] | = 画像

例：

a cat sleeping on a couch inside a log cabin next to a fireplace; black and white charcoal drawing | = 画像

いずれにせよ、一般的にプロンプトの冒頭近くに画像の被写体を記述することで、より明確でよりの的を射た画像が得られます。



## プロンプト作成のヒント

- 完全な文章を使う必要はありません。Firefly は簡単なフレーズで素晴らしい働きをします。
- 雰囲気を出すために、「居心地のよい」や「謎めいた」といった感情や様子を表す言葉を使ってみましょう。
- 長ければ良いというものではありません。アドビでは、175 単語以下のテキストプロンプトを推奨しています。
- 「…のイメージを作成して」または「私に…を作って」のような命令文は使わないようにしましょう。これらの余分な語句は不要であり、生成された画像に不要な要素を加える場合があります。
- カンマとセミコロンは、テキストプロンプトを整理して読みやすくする素晴らしい方法です。
- Firefly に注目してもらいたい記述をアスタリスクで囲いましょう。  
(例：\* 黄色い \* 花)
- 注意：プロンプトバーはチャットボックスではありません。Firefly は以前のプロンプトを覚えていません。

「頭の中に大まかなアイデアがあって、それを Firefly に打ち込むと、別の選択肢が生まれ、新たな創作の道で当初の想像よりも豊かなものへと導いてくれることがあります。」

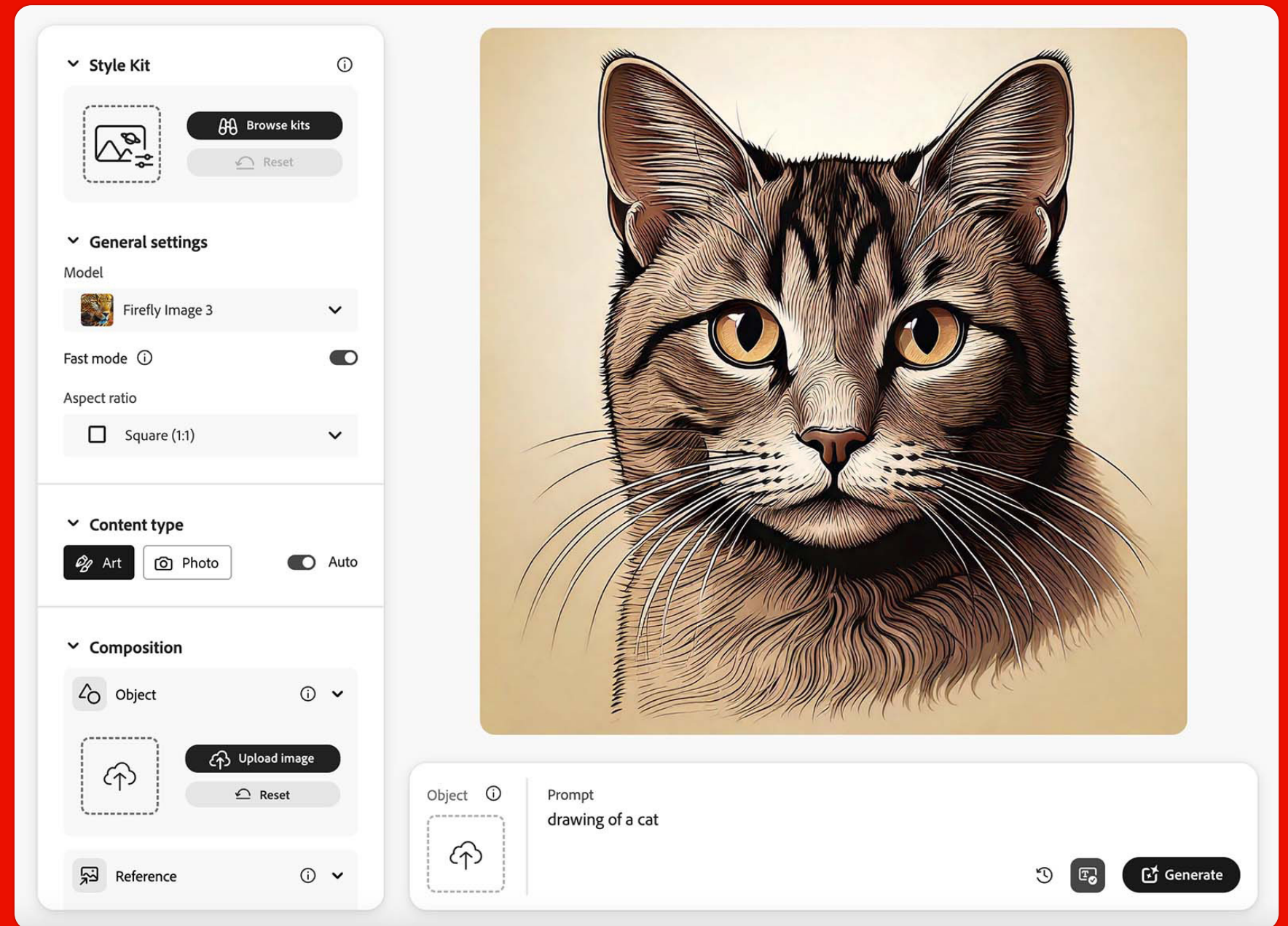
—Brian Eagle

Oliver Agency、デザイン部門責任者



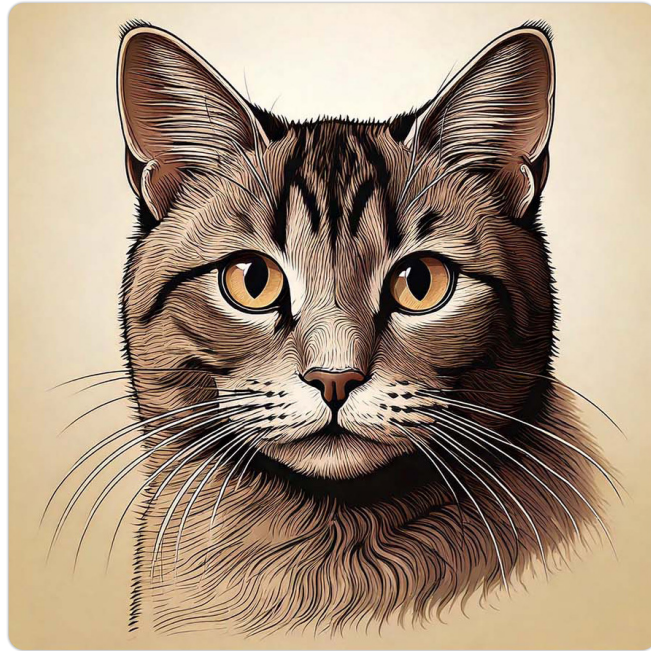
# プロンプトの要素

プロンプトの各要素を Firefly に適用するとどうなるか見てみましょう。





## [スタイル / 技法] + [被写体]



プロンプト  
猫のデッサン



プロンプト  
猫の写真



プロンプト  
猫の広角ポラロイド写真

まず、「猫のデッサン」というプロンプトを作成しましょう。これは最初の2つのプロンプト要素、[スタイル / 技法] (デッサン) と [被写体] (猫) を組み合わせたものです。

[スタイル / 技法] の内容はどんな種類の画像でも構いません。たとえば、「猫の写真」と書くと、Firefly は写実的な画像を生成します。

特定の撮影スタイルを指定することも可能です。「猫の広角ポラロイド写真」を試してみましょう。



## [ 動作 ] + [ 環境 ] + [ シーンの小道具 ]



**プロンプト**  
ソファで眠っている猫のデッサン

では、デッサンのプロンプトをより具体的にしてみましょう。**[ 動作 ]**では「ソファで眠っている」を追加します。



**プロンプト**  
居心地の良い丸太小屋の中のソファで眠っている猫のデッサン

次に、**[ 環境 ]**を追加します。「居心地の良い丸太小屋の中」を試してみましょう。

この小屋は少し殺風景です。**[ シーンの小道具 ]**をいくつか追加して、空っぽに見えないようにしましょう。



**プロンプト**  
暖炉の隣にある居心地の良い丸太小屋の中のソファで眠っている猫のデッサン；窓の外は雪景色

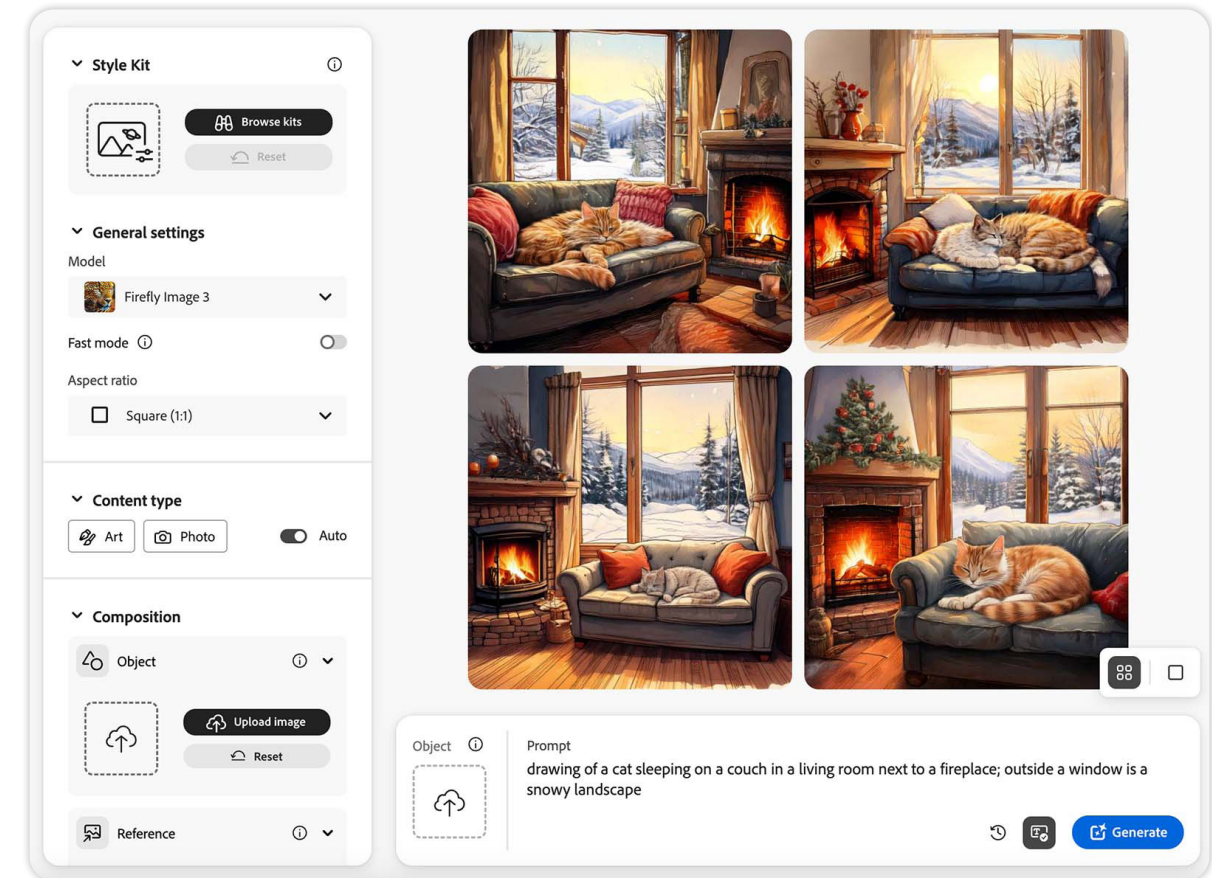
「暖炉の横；窓の外は雪景色」と入力します。セミコロンを使う必要はありませんが、文章を整理するためにセミコロンを好むプロンプターもいます。



# 「人間の創造性と組み合わせれば、生成 AI は画期的なアイデアや新しい表現方法、ブランドの実現方法に革新をもたらします。」

—Heather Freeland

アドビ、最高ブランド責任者



今、私たちのプロンプトは非常に正確な画像を生成しています。また、プロンプトを複雑にするような文章を追加するのではなく、キーワードを変更することで、画像の内容を簡単に操作できます。

なお、必ずしもすべてのプロンプト要素を使う必要はありません。しかし、具体的な画像を生成しようとする場合、この公式は通常、Firefly で最も予測可能な結果をもたらします。

# 具体的な 画像の生成

作りたいもののアイデアが、かなり具体的に決まっている場合もあります。しかし、どうすれば Firefly にイメージ通りのものを正確に作らせることができるのでしょうか？



## プロンプト

空の化粧品容器の数々; パステルカラー;  
クワイエットラグジュアリー



# モナ・リザの再現

興味本位で、モナ・リザに似た画像を生成するよう Firefly にプロンプトを入力してみましょう。しかし、私たちはダ・ヴィンチの傑作を一から再現したいわけではありません。それは不可能であり、倫理に反することは言うまでもありません。ただ、モナ・リザの構図、姿勢、ドレスのスタイル、そして彼女の謎めいた微笑みまで、なんとなく一致するような画像を作りたいだけです。

まずは、おそらくうまくいかないであろうプロンプト「女性の絵」から試してみましょう。

画像は素晴らしいのですが、ダ・ヴィンチらしさはありません。私たちが作ろうとしていたものとはまったく違います。プロンプトの公式を使ってプロンプトを書き直しましょう。明確で鮮明な詳細を数多く含めるようにしてください。



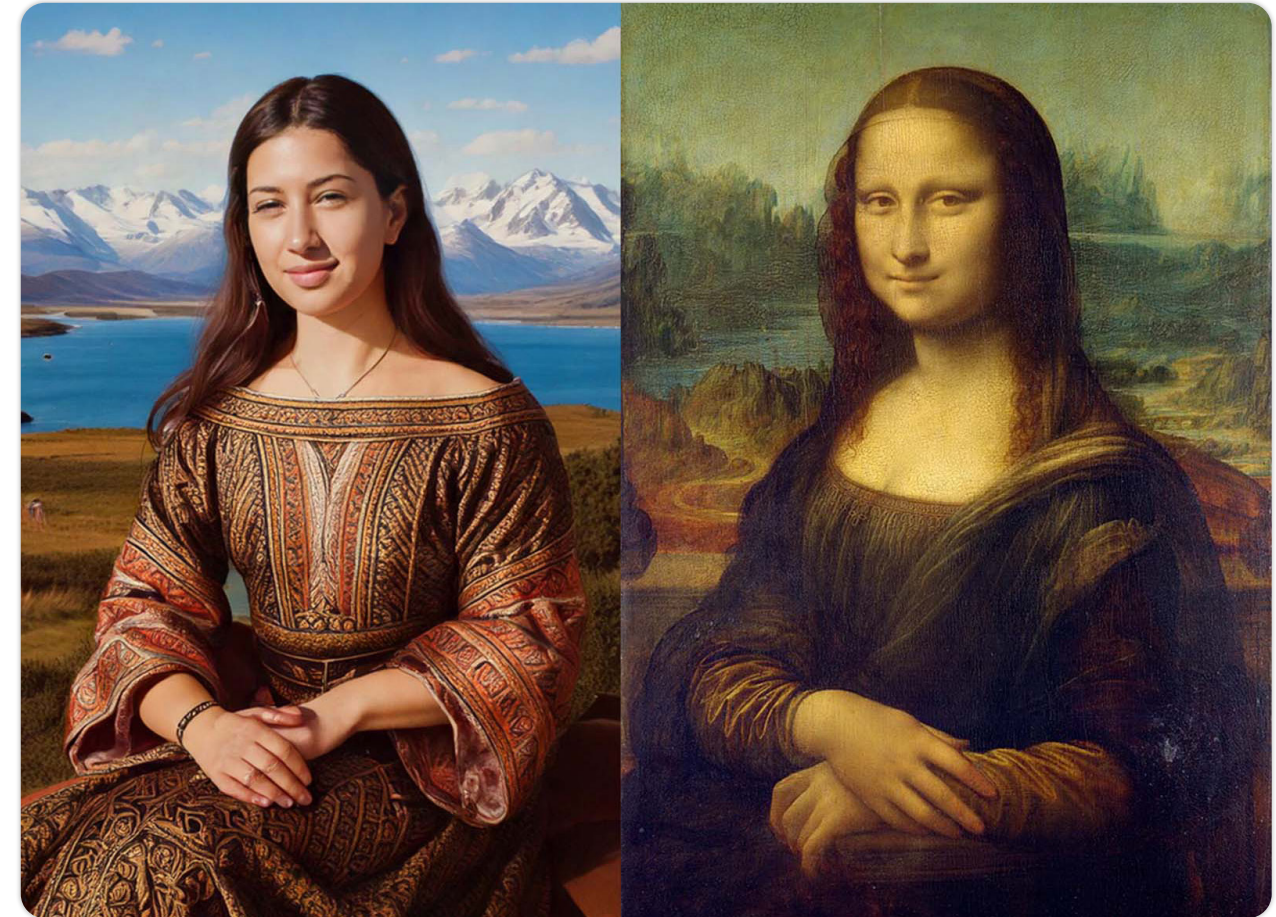
プロンプト  
女性の絵





### プロンプト

14 世紀の油絵の肖像画で、ルネサンス風のドレスを着た茶髪の女性が、両手を前に少し組んで座り、鑑賞者を見つめている、謎めいた微笑みを浮かべながら；彼女の後ろには、曲がりくねった土の道と、そのさらに後ろには大きな湖がある広大な風景が広がっていて、湖は氷に覆われた山頂へと遠ざかっていく



なかなか良いですね！たった1つのプロンプトで、私たちはモナリザの構図、ドレスのスタイル、姿勢、その他多くの重要な要素も大まかに一致させることに成功しました。

しかし、このように毎回具体的に、予測可能な結果を生み出すために、テキストをどのように使えばいいのでしょうか？



# 分解して説明

その秘密はキーワードにあります。Firefly は、各プロンプトに 3 つ以上のキーワードがある場合に最も効果的に機能し、通常、鮮明で説明的な単語が最良の結果を生み出します。私たちの意図を確認するために、モナ・リザのプロンプトを詳しく見てみましょう。

[スタイル / 技法]

[被写体]

[動作]

[環境]

[シーンの小道具]

14 世紀の油絵の肖像画で、ルネサンス風のドレスを着た茶髪の女性が、両手を前に少し組んで座り、観察者を見つめている、謎めいた微笑みを浮かべながら；彼女の後ろには、曲がりくねった土の道と、そのさらに後ろには大きな湖がある広大な風景が広がっていて、湖は氷に覆われた山頂へと遠ざかっていく

=



これは Firefly が通常必要とするよりもはるかに長いプロンプトです。しかし、私たちは非常に具体的な画像を生成しようとしているので、詳細なキーワードを多く含むプロンプトが必要です。このプロンプトでは、「油絵の肖像画」、「茶髪」、「ルネサンス風のドレス」といった説明的な単語を使い、Firefly に何を作るべきかを正確に伝えています。また、「謎めいた微笑

み」や「氷に覆われた山頂」といった鮮明な表現で、Firefly にそのシーンの雰囲気を与えています。また、被写体の姿勢を細かく描写することで、Firefly に彼女がどのようなポーズを取ればいいのかを正確に伝えています。Firefly はこれらのキーワードをすべて駆使して、まさに私たちが見たい画像を作り上げます。プロンプトには任意のキーワードを使えます。感

覚的なディテール、情感を喚起させる形容詞、比喩的な表現、すべてが Firefly では効果的です。冷たい、仲むつまじい、愛らしい、または危険といった言葉を使ってみましょう。「彼女の瞳は星のようだ」などの直喩を使うこともできますし、ロマンチックな雰囲気を表現することもできます。限界はありませんので、ためらわずに試しましょう。

# プロンプトで人 を作成する際の 注意点

ピカソの絵のような人物のAI画像を誰もが見たことがあるでしょう。奇妙な姿勢、指が多すぎる手、「溶けたような」顔は、最も一般的な特徴です。

プロンプト  
厨房のシェフ





# 精密に記載しましょう

「ピカソの人物」を生み出さないための最善の方法は、人物の被写体が何をしているのかを常に精密に Firefly に伝えることです。「立っている」、「歩いている」、「座っている」のような動作を表す言葉を使うことで、Firefly に人体の正しい作り方を伝えます。これらの言葉を省いてしまうと、うっかり逆向きの腕や、ぐらついた足が生成されるかもしれません。

また、人物が見ている場所を明記することで、Firefly に顔の描写方法を伝えることができます。人物のペアやグループでも同様です。プロンプトに「2 人」と書くのではなく、「2 人で会話している」や「3 人でコンピューターを見ている」と書いてみてください。そうすることで、Firefly は全員がどの方向を向くべきかを正確に知ることができます。

Firefly のテキストプロンプトは、明確で説明的であるべきですが、長すぎは禁物です。文字数の制限はありませんが、アドビは Firefly プロンプトの長さを **175 単語**までと推奨しています。長いプロンプトが必ずしも良い結果を生むとは限りませんし、文字数が多すぎるとかえって画像が悪くなることもあります。



プロンプト  
2 人で会話している

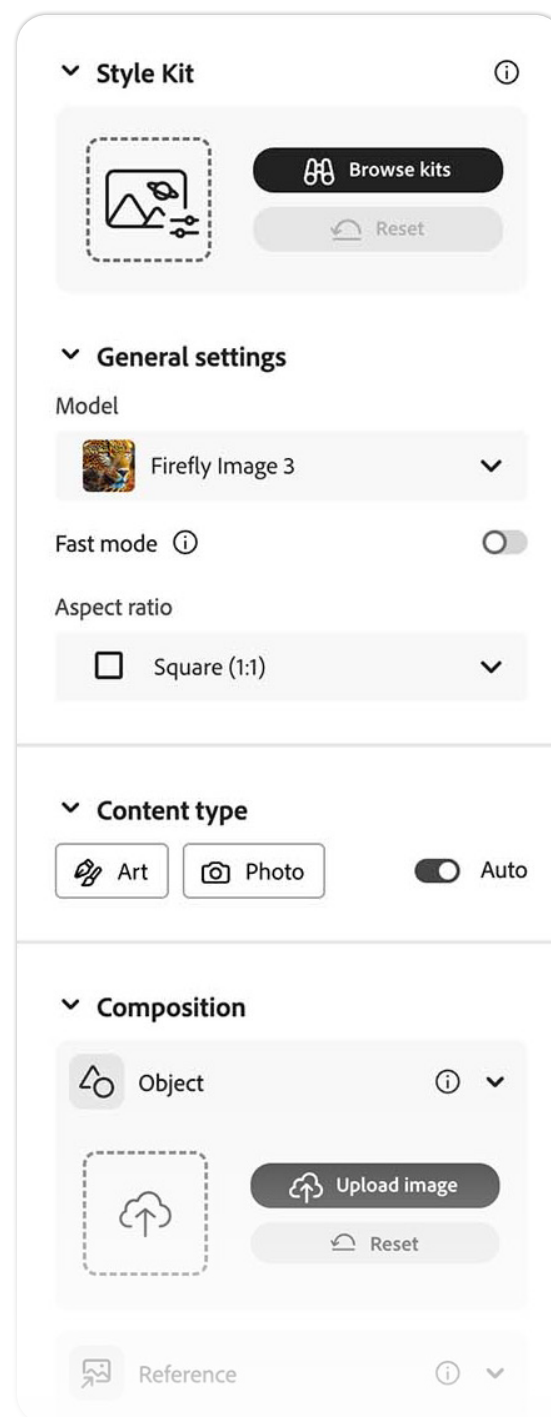


プロンプト  
3 人でコンピューターを見ている

# Firefly の サイドパネル

しかし、このような短いプロンプトで、どうやって自分の望む画像を作り上げるのでしょうか？最も簡単な方法は、Firefly のサイドパネルシステムを使うことです。テキストプロンプトと連動して、画像を洗練させ、イメージ通りに仕上げます。サイドパネルを使用することで、画像のスタイルや品質を犠牲にすることなく、テキストプロンプトを短く簡潔に保つことができます。

たとえば、サイドパネルに移動し、コンテンツタイプを「写真」に設定すると、どのようなプロンプトを入力しても、Firefly は常に写実的な画像を生成します。「写真」を選択した場合、「写真」という単語を入力する必要はありません。「1匹の猫」と入力すれば、Firefly は常に写実的な猫の画像を返します。



「生成 AI は、誰でも創造性を発揮できるようにするためのツールです。人と人とのつながりをより多く作れるようになることで、信じられないような利点があると思います」

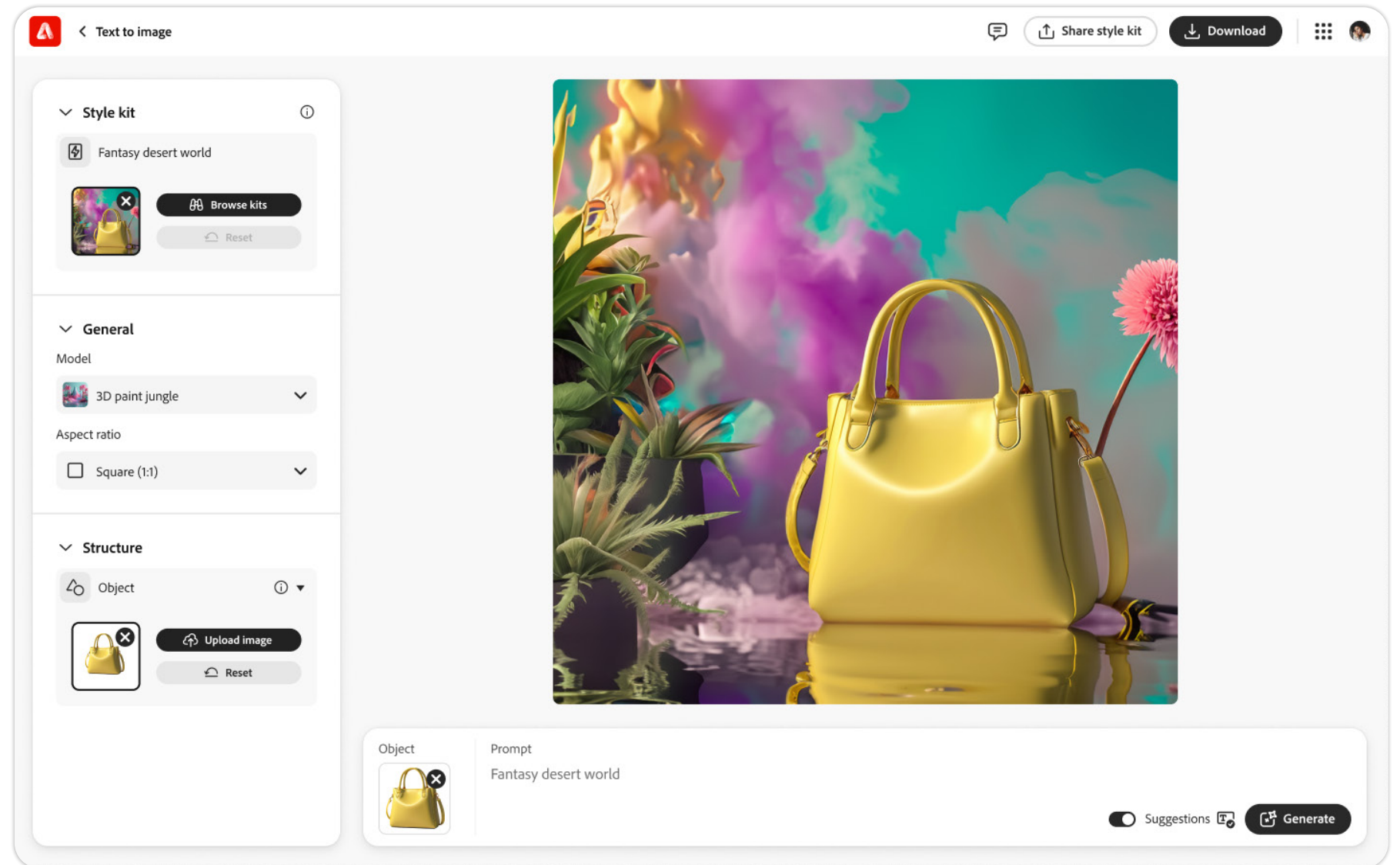
—Ron Friedman  
Mattel、Mattel Future Lab 副社長



# より良い結果のための詳細化

サイドパネルには他のツールもたくさんあります。画像のアスペクト比やビジュアルスタイルを指定したり、エフェクトやオブジェクトを追加したり、参照画像をアップロードして Firefly に生成させたいスタイルや構図を伝えることさえできます。

Firefly サイドパネルの各セクションについては、以下をクリックしてください。

[詳細を見る](#)

# 視覚的な適用量と「AI look」

「AI look」とは、Instagramのフィルターを画像にかけるようなものです。一般的に、不自然な照明や彩度が高すぎる色が多く、非常に滑らかで、たいていは「プラスチック」のような外観をしています。この美学が好きなクリエイターもいれば、ちょっとやりすぎだと思うクリエイターもいます。

プロンプト  
獰猛なライオンを背景に  
したランニングシューズ





# 「AI look」の回避

「AI look」を避けるには、プロンプトに「リアルな」や「写実的な」のようなスタイルを表す言葉を含めるとよいでしょう。または、Fireflyのサイドパネルにある視覚的な適用量スライダーを使用することもできます。


一見すると、「視覚的な適用量」スライダーは、その直下にある「スタイル参照」セクションの一部のように見えますが、そうではありません。

視覚的な適用量は Firefly のスタイルオプションの1つで、生成される画像のディテールや複雑さをコントロールできます。視覚的な適用量をゼロまで下げると、よりクリーンでシンプルな画像になり、最大にすると、非常に詳細で鮮やかな画像になります。

視覚的な適用量を最大に設定した例

▼ Style

Visual intensity




プロンプト

微笑む男; カラフル; 3/4 ビュー

視覚的な適用量を最小に設定した例

▼ Style

Visual intensity



プロンプト

微笑む男; カラフル; 3/4 ビュー

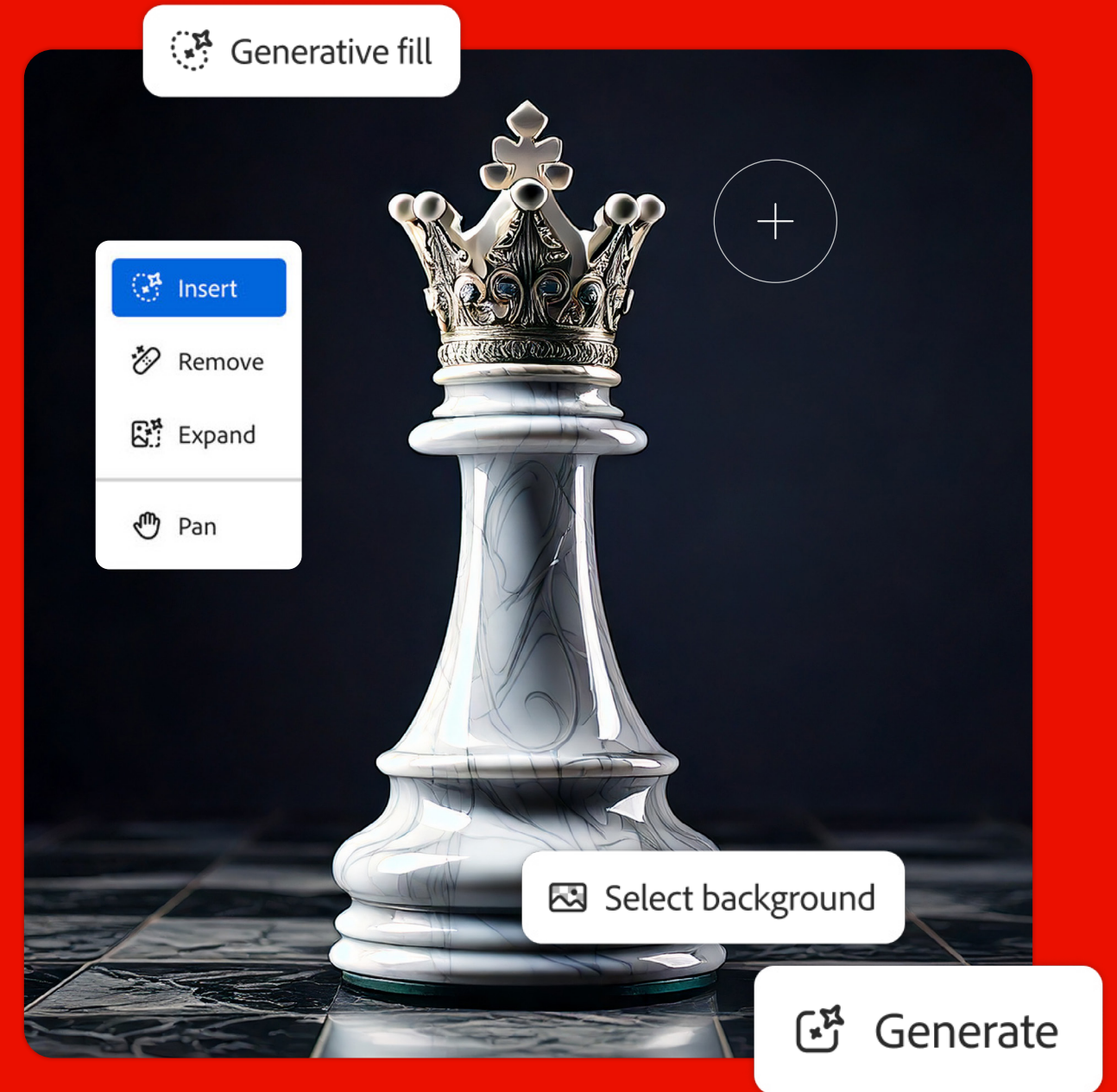
通常、視覚的な適用量を下げると画像はよりリアルになり、上げると画像はより高彩度で様式化されたものになります。

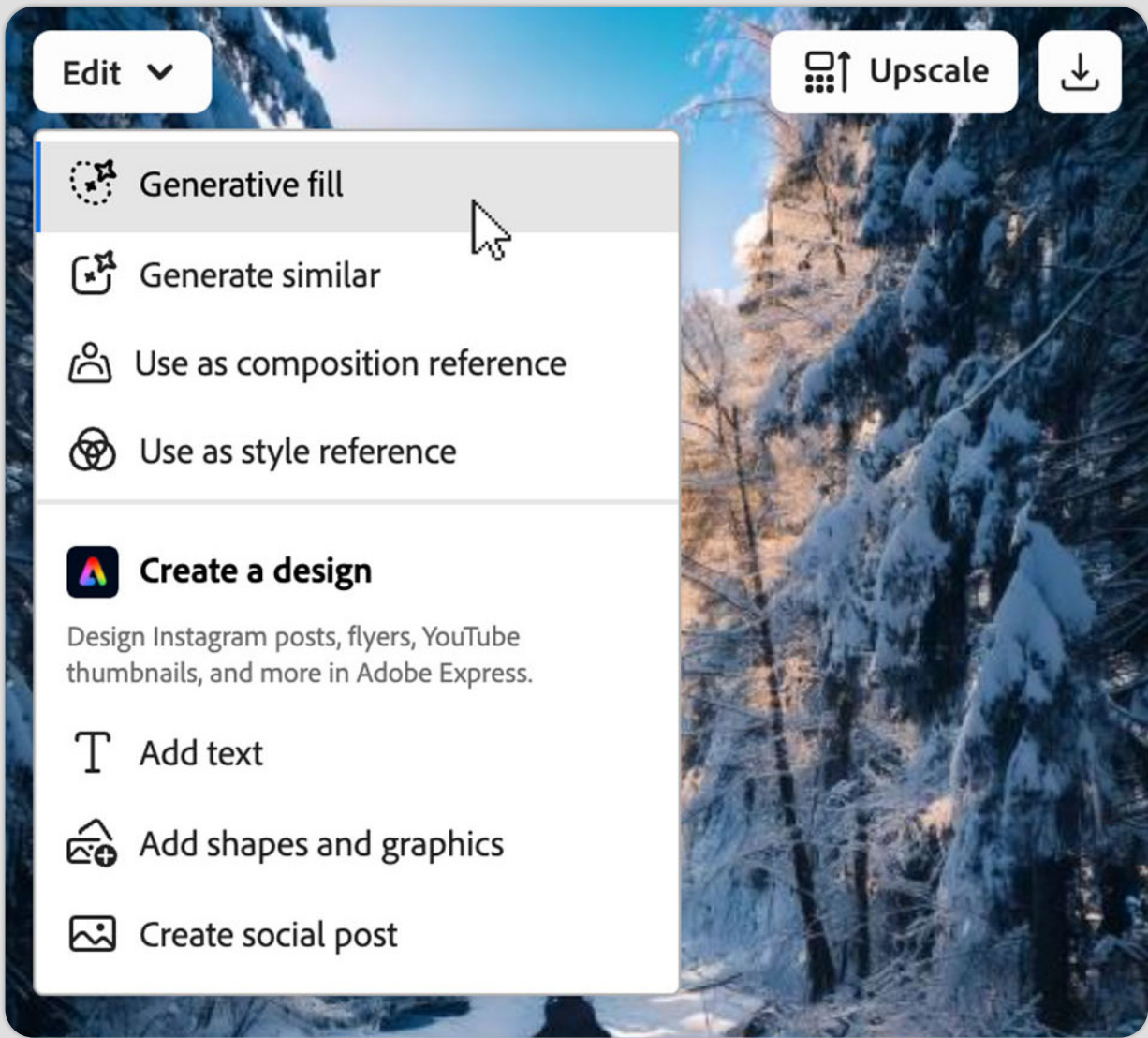
そのため、Firefly 画像が少し「AI すぎる」ように見えたら、視覚的な適用量をゼロまで下げて再生成してみてください。その方がより自然な仕上がりになるかもしれません。



# Firefly で生成された画像の編集

Firefly のもう一つの大きな特徴は、テキストから画像生成する第二のレイヤーです。






# 生成塗りつぶし


生成塗りつぶしには次の 4 種類のオプションがあります：

 Insert


選択ツールを使って、新しいコンテンツを挿入したい領域をマークできます。その後、追加したいものを正確に説明するプロンプトを入力すると、Firefly が画像に追加します。

 Remove

生成塗りつぶしを使って、画像から不要な要素を取り除きます。

 Expand

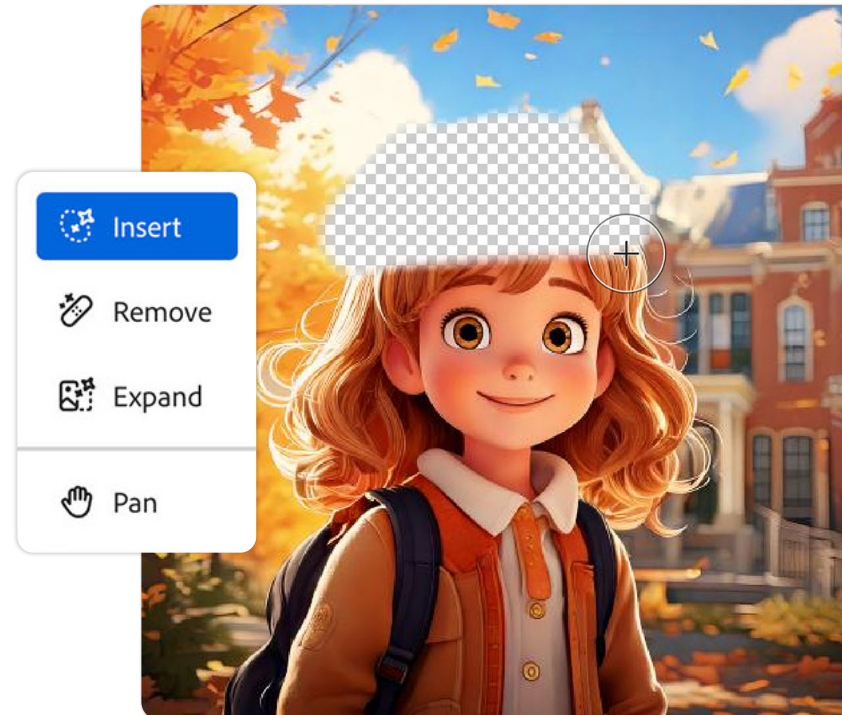
画像のトリミングまたは拡大プロンプトを書くことで、拡大された領域にあるコンテンツを動かすこともできますし、空白のままにして Firefly に画像を拡大させることもできます。

 Pan

画像の位置を調整して、編集したい部分を正確に狙うのに便利です。



# 生成塗りつぶしの仕組み



プロンプト  
ニット帽

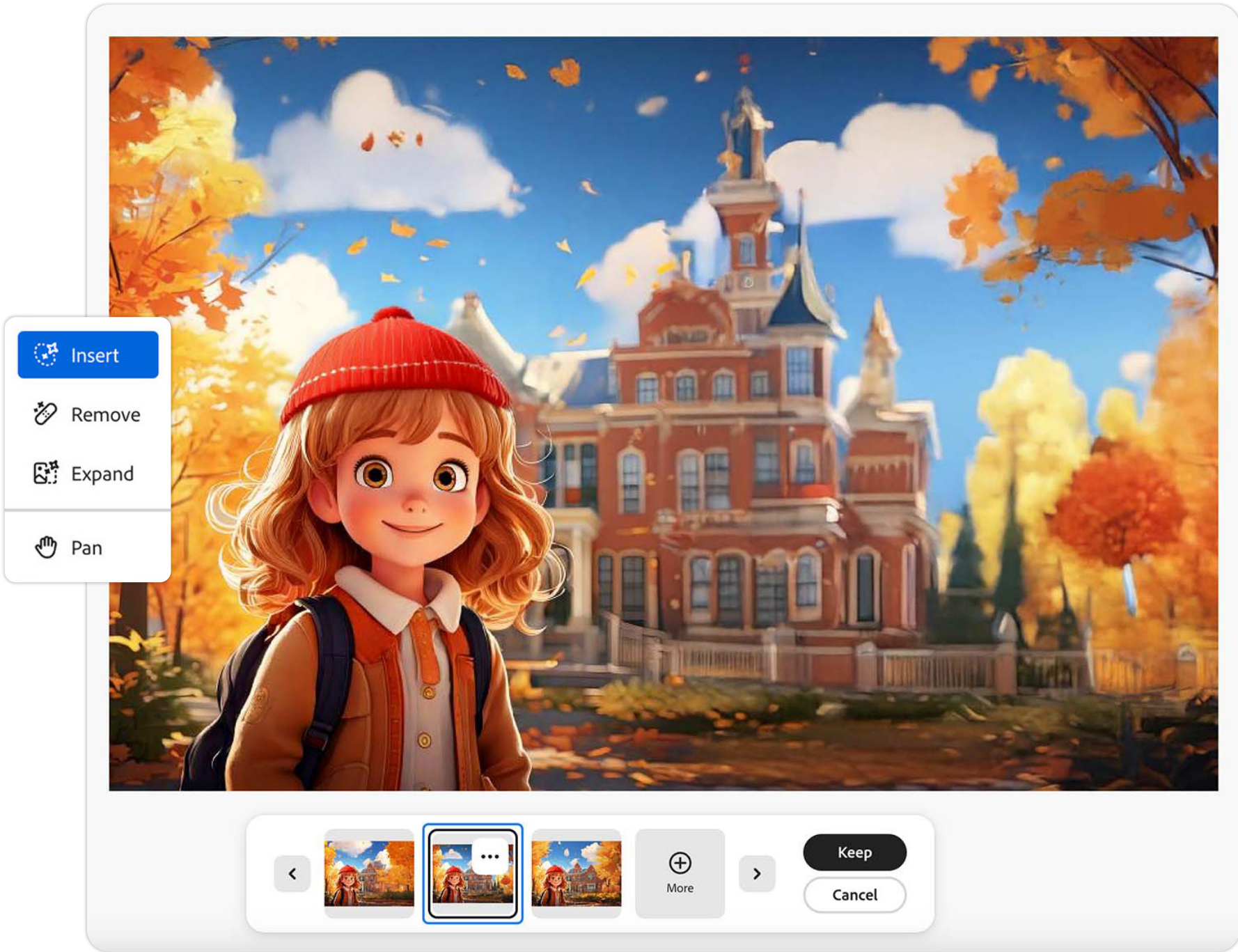
Fireflyはこの画像で素晴らしい仕事をしてくれましたが、今度は少女にニット帽をかぶせたいと思います。

生成塗りつぶしを使えば、キャップを表示させたい場所を選択でき...



...そして Firefly はプロンプトの内容を画像に追加します。





# さらに見る

生成塗りつぶしを使って画像を拡大し、学校をさらに見せることもできます。

生成塗りつぶしや Firefly のその他の編集機能については、以下をクリックしてください。

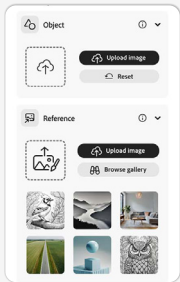
詳細を見る



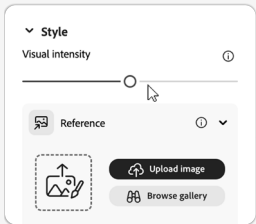
# ヒントと重要なポイント



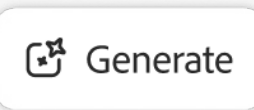
プロンプトを作成するときは、アーティストやデザイナーのように考えてみましょう。



Firefly のサイドパネルは、テキストプロンプトに文字を追加することなく画像を絞り込むことができます。



視覚的な適用量スライダーで「AI look」を制御できます。



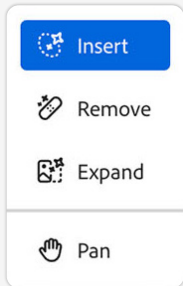
text prompt |

[被写体] +  
[動作] +  
[環境] +  
[シーンの小道具] +  
[スタイル / 技法]  
= 画像



若い、黒と白の、幸せそうな子犬

Firefly は、少なくとも 3 つ以上の説明的なキーワードを使用する場合に最も効果的に機能します。



生成塗りつぶしを使えば、まったく新しい画像を再生成することなく、コンテンツの追加や削除、画像の拡大ができます。

新しい画像プロンプト作成のスキルを試してみましょう。

今すぐ Firefly を試す

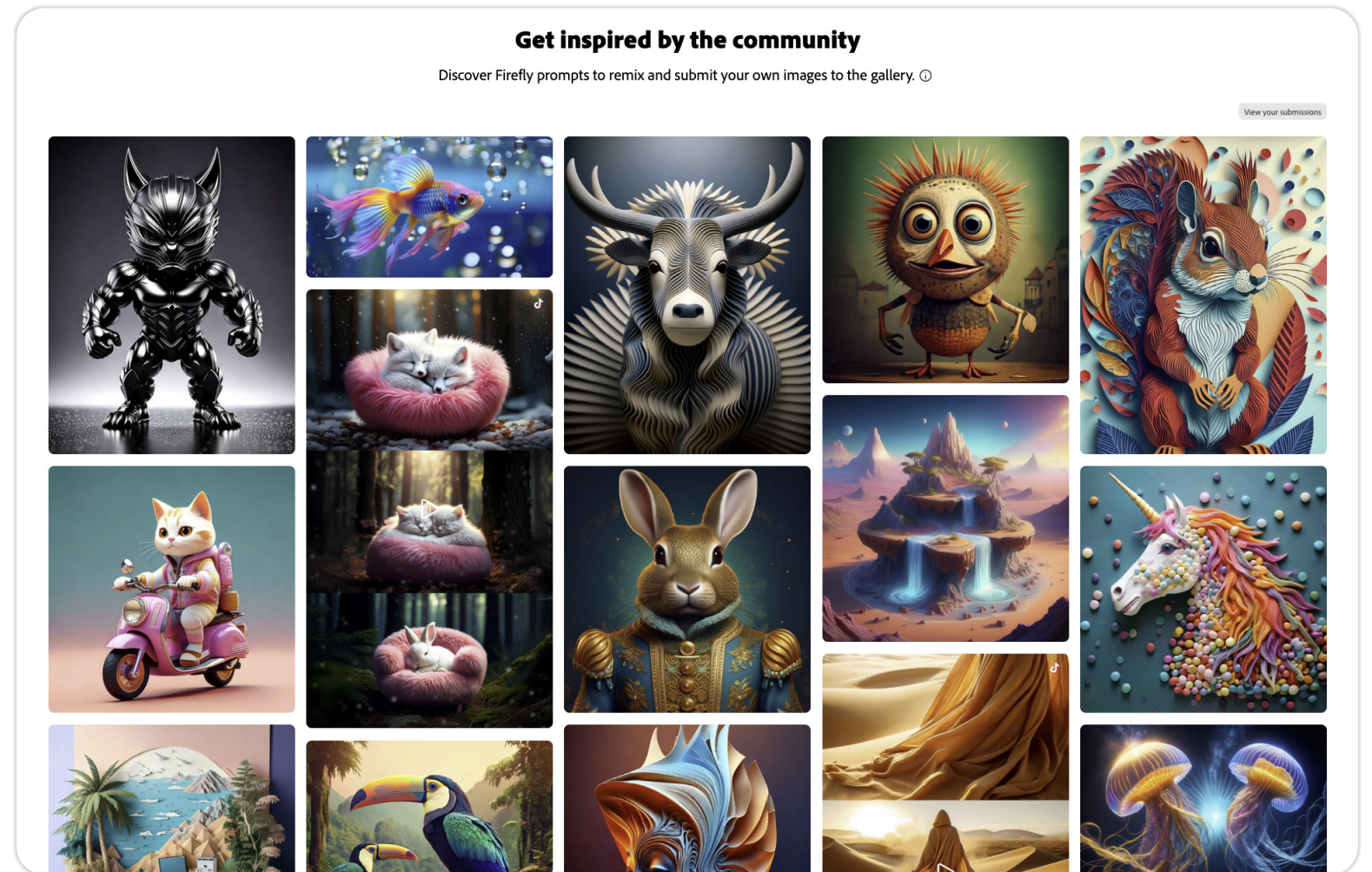
# インスピレーションを見つける

Firefly の web サイトには、プラットフォーム上で生成された画像の広大でインタラクティブなギャラリーがあります。各画像には、その画像を作成したテキストプロンプトとサイドパネルの設定が含まれており、Firefly がこれらの設定とプロンプトをどのように使用して最終画像を生成したかを見ることができます。

プロンプト作成のインスピレーションを与えるその他の有用なリソースをいくつか紹介します：

結果を出す AI アートプロンプトの書き方 >

テキスト記述による画像生成 >



ギャラリーにアクセスする



# 遊びを通して学ぶ

効果的なプロンプトの書き方を学べば、誰でもFireflyのパワーを引き出し、素晴らしい画像を作成することができます。また、Fireflyで提供される素晴らしいツールや機能の数々により、生成画像を洗練された完璧なものにできることで、あなたのビジョンに沿った生成画像を実現します。

しかし、芸術を創作することは楽しいものであるべきだということを忘れないでください。ためらわずに実験しましょう。次のテキストプロンプトに詩の一節を加えて何が起こるか試してみたり、想像したキャラクターに気まぐれな名前をつけてみたりしてみましょう。興味深く、情感を喚起させる言葉はたいてい、Fireflyでの面白い結果を生み出します。

さあ、イマジネーションを解き放ち、Fireflyがクリエイティブなアイデアを驚くような新しい実体へと変えていくのをご覧ください。また、生成画像をFireflyギャラリーで共有することで、あなたの作品がアドビクリエイティブコミュニティのインスピレーションとなることができます。

**Adobe Firefly のエキスパートが、お客様のビジネスをどのようにサポートできるかをご紹介します**

お問い合わせ



**プロンプト**  
アリ; 害虫駆除会社のマスコット

Adobe

Adobe、Adobeロゴ、Adobe Fireflyは、Adobeの米国および/またはその他の国における登録商標または商標です。その他すべての商標は、それぞれの所有者に帰属します。

© 2025 Adobe. All rights reserved.