

ChatGPT

画像をつくる

売る

商品写真の背景・明るさ・余白が、 5つの指示で整えられる。

読む12分・5ステップ・公式資料をもとに整理・2026年10月31日更新

できあがるもの

**背景・明るさ・余白を整えた商品写真
(商品の色・形・大きさは元のまま)。**

前

背景がにぎやか・左が暗い
商品が端に寄っている

↓ 指示を1つずつ

後

**背景は無地・明るさは均一
四方に余白 (商品は元のまま)**

概念図

概念図

ChatGPTに商品写真を渡し、背景・明るさ・余白を1つずつ整える、5ステップの指示の出し方です。

公式資料をもとに整理

実際に動かして確認したものではありません。5つのステップの組み立ては当サイトが組んだ型で、各ステップの考え方を公式資料に照らして整理しています。画面の名前・上限・対応状況は、公式の日本語ヘルプ（10月31日確認）の記載にもとづきます。

- OpenAI ヘルプ：ChatGPT の画像（公式）
<https://help.openai.com/ja-jp/articles/11084440-images-in-chatgpt>
- OpenAI ヘルプ：ChatGPT 画像入力 FAQ（公式）
<https://help.openai.com/ja-jp/articles/8400551-chatgpt-image-inputs-faq>
- OpenAI ヘルプ：ChatGPT へのファイルと音声のアップロード（公式）
<https://help.openai.com/ja-jp/articles/8555545-uploading-files-and-audio-to-chatgpt>
- OpenAI ヘルプ：ChatGPT の対応国・地域（公式）
<https://help.openai.com/ja-jp/articles/7947663-chatgpt-supported-countries>
- OpenAI ヘルプ：モデルのパフォーマンスを向上させるためのデータの使用方法（公式）
<https://help.openai.com/ja-jp/articles/5722486-how-your-data-is-used-to-improve-model-performance>
- ChatGPT：プランと料金（公式）
<https://chatgpt.com/ja-JP/pricing/>
- OpenAI API：GPT Image prompting guide（公式ドキュメント・英語・開発者向け）
<https://developers.openai.com/api/docs/guides/image-prompting>
- 消費者庁：表示規制の概要（景品表示法）
https://www.caa.go.jp/policies/policy/representation/fair_labeling/representation_regulation/

2026年10月31日確認

先に確認： この手順は公式資料をもとに整理したもので、実際に操作して確かめたものではありません（確認日：2026年10月31日）。商品の色・形・大きさ・傷や汚れを、実物と違って見えるように変える編集は、この記事では扱いません。

まず貼るプロンプト

そのままAIチャットに貼れます。〔 〕の中だけ、自分の内容に書き換えます。

役割

商品写真の整え方を手伝うアシスタント。

状況

ネットショップやフリマに載せる、ハンドメイド商品の写真を整えたい。写真は自分で撮ったもので、人物や住所は写っていない。商品そのものは変えず、背景・明るさ・余白だけを、1つずつ整える。出品用なので、実物と違って見えないことを最優先にする。

入力 **ここだけ書き換える**

添付した写真1枚。商品：〔ここに入れる。例：陶器のマグカップ（青い釉薬・高さ9cm）〕／載せる場所：〔例：ネットショップの1枚目、正方形〕／整えたい点：〔例：背景を無地の白に、明るさをそろえる、四方に余白〕

作業

次の順に進める。①写真を見て、背景・明るさ・余白・商品の位置を、見たままの言葉で3行で伝える。②こちらが「進めて」と言うまで、画像は変えない。③背景、明るさ、余白と縦横比の順に、1回に1つだけ変更した画像を出す。

制約

商品の色・形・大きさ・柄・素材感・ロゴや文字・傷や汚れの有無は変えない。実物より良く見えるようにしない（色を鮮やかにする、傷や汚れを消す、形や大きさを変える、を含む）。商品に描き足さない。写真の端で切れた部分は作らず、「切れています」と伝える。分からない点は直さず「要確認」と伝える。

出力

各回、画像は1枚だけ出す。変更した画像のあとに、「変えた点」と「変えなかった点」を1行ずつ書く。そのあと、次に進めてよいかをこちらに確認する。

検証

画像を出すたびに、商品の色・形・大きさ・傷や汚れが元の写真と違って見えないかを自分で点検し、疑いがあれば挙げる。最後に、人が実物と見比べる場所（色・形・大きさ・柄の位置・文字やロゴ・傷や汚れ）を箇条書きで添える。

進め方（終わったらチェック）

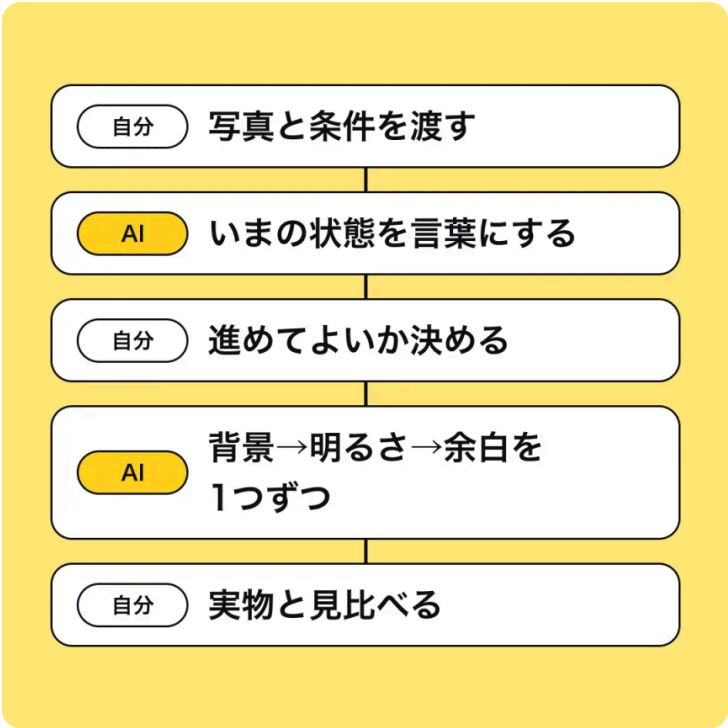
- ☐ 写真を添付して、いまの状態を言葉にしてもらう
- ☐ 背景だけを整える
- ☐ 明るさをそろえる
- ☐ 余白と縦横比を整える
- ☐ 元の写真・実物と見比べる

最短ルート

準備するのは、ChatGPTと、自分で撮った商品の写真1枚です。写真はPNG・JPEG・アニメなしのGIFで、1枚20MBまでです。

次の2つだけで始められます。

- 1. ChatGPTのメッセージ欄で「+」を選び、「写真とファイルを追加」から商品の写真を添付する。
 - 2. 「まず貼るプロンプト」の〔ここに入れる〕の部分を自分の商品に書き換え、貼って送る。
- 公式ヘルプでは、既存の画像をアップロードして、変更したい内容を書く、という編集の流れが案内されています。



自分とChatGPTの役割分担。進めるかを決めるのも、実物と見比べるのも自分です。

前提

一言で	商品写真を添付し、背景・明るさ・余白を1つずつ整えさせる、指示の型。公式の手順は「画像を添付して変更内容を書く」までで、段取りは当サイトが組んだ型です。
必要な環境	ChatGPT（ウェブ・iOS・Android）。画像はPNG・JPEG・アニメなしのGIFで、1枚20MBまで。
日本での提供	ChatGPTの対応国・地域に、日本が載っています（公式、10月31日確認）。
費用・上限	画像の作成と編集は、無料プランを含むすべてのプランで使えます（公式ヘルプ）。無料プランには上限があり、ファイルのアップロードは1日3ファイルまでと書かれています。プラン・上限は変わることがあります。公式ページで確認してください。
写真の扱い	個人向けプラン（Free・Plus・Pro）では、会話の内容がモデルの改善に使われることがあり、設定でオフにできます（公式）。人物・住所・伝票などが写り込んだ写真は避けるのが無難です。

手順

「まず貼るプロンプト」は、この5つをまとめて進める文です。1段階ずつ進めたいときは、同じ会話の中で、次の文を順に送ります。OpenAIの開発者向けガイドは、編集では「変えるのは〇〇だけ」と書いて変えないものを並べること、変更は1つずつ頼むことを案内しています。このガイドはAPI（開発者向けの機能）の資料で、ChatGPTの画面の動作を保証するものではありません。指示の書き方の参考になっています。

□ STEP 1 / 5

写真を添付して、いまの状態を言葉にしてもらう

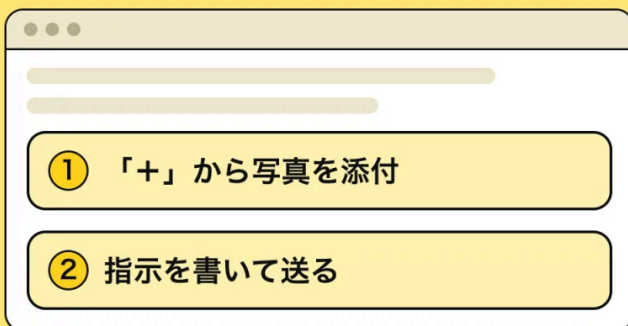
このステップでは、写真を添付し、ChatGPTに背景・明るさ・余白がどう見えているかを言葉にしてもらいます。画像はまだ変えません。最初に、見え方を確認しておくためです。

用語メモ：「アスペクト比」は、画像の縦と横の比率のことです。正方形は1:1です。

最初のメッセージ（写真を添付して送ります）

添付した写真の背景・明るさ・余白・商品の位置を、見たままの言葉で3行で教えてください。
まだ画像は変えないでください。商品の色・形・大きさ・傷や汚れは、
変えてはいけないものとして覚えておいてください。

イメージ図（実際の画面ではありません）



①写真を添付し、②指示を書いて送ります。画面の構造を図形で示したイメージ図です。

公式の日本語ヘルプでは、添付は「+」から「写真とファイルを追加」を選ぶほか、画像ファイルをメッセージ欄にドラッグするか、コピーした画像を貼り付けることもできると案内されています。

出力イメージ（例）

背景：木の机と布が写っていて、にぎやかです。

明るさ：左側が少し暗いです。

余白：商品が下に寄っています。

見え方が写真と合っていなければ、ここで言い直します。

□ STEP 2 / 5

背景だけを整える

このステップでは、商品はそのままにして、背景だけを無地に整えます。公式ヘルプには、特定の範囲を直したいときはプロンプトでその範囲を指定する、とあります。

プロンプト

商品はそのままに、背景だけを無地の白に変えてください。商品の色・形・大きさ・柄・傷や汚れの有無は変えないでください。ほかの点は変えないでください。

OK例

**商品はそのまま、背景だけを
無地の白に。色・形・
傷や汚れは変えないで。**

変えるところと、変えないところを書く

NG例

いい感じにきれいにして。

どこが変わるのか分からない

公式の開発者向けガイドの考え方にもとづく、書き方の例です。

出力イメージ（例）

背景を無地の白にしました。

変えた点：背景。

変えなかった点：商品の色・形・大きさ・傷や汚れ、全体の明るさ、余白。

公式ヘルプでは、画像の作成に数分かかることがあり、その間もChatGPTを使い続けられるとされています。

作られた画像を選んでエディターを開き、「選択」で直したい範囲を塗ってから変更内容を書く方法もあります。ただし公式ヘルプには、ハイライトは正確とは限らず、選んだ範囲の外まで編集が及ぶことがある、と書かれています。うまくいかないときは、同じ会話で「もう一度、背景だけを」と頼み直します。

□ STEP 3 / 5

明るさをそろえる

このステップでは、背景はそのままに、写真全体の明るさだけを整えます。明るさを変えると色の見え方も変わることがあるので、変えないものに彩度とコントラストも並べます。公式の開発者向けガイドも、局所的な

編集では、彩度やコントラストなどを変えないものとして挙げるよう案内しています。

プロンプト

さきほどの画像の背景はそのままに、全体の明るさだけを、自然な昼の明るさに近づけてください。
彩度とコントラスト、商品の色味は変えないでください。ほかの点は変えないでください。

出力イメージ（例）

左側の暗さを抑え、全体の明るさをそろえました。

変えた点：全体の明るさ。

変えなかった点：背景、商品の色味・形・大きさ・傷や汚れ、余白。

画面で見る色は、端末や設定によって実物と違って見えます。色は、STEP 5で実物と見比べます。

□ STEP 4 / 5

余白と縦横比を整える

このステップでは、商品の位置と余白、画像の縦横比を整えます。縦横比は、公式ヘルプでは、エディターの「アスペクト比」で選ぶか、プロンプトに書いて指定できるとされています。

プロンプト

さきほどの画像を、商品を中央に置き、上下左右に同じくらいの余白を取った、正方形（縦横1:1）の画像にしてください。商品の形と縦横の比率は変えないでください。商品が写真の端で切れている場合は、切れた部分を作らず、その旨を教えてください。ほかの点は変えないでください。

出力イメージ（例）

商品を中央に置き、四方に余白を取った正方形にしました。

変えた点：商品の位置、余白、縦横比。

変えなかった点：背景、明るさ、商品の色・形・大きさ・傷や汚れ。

公式ヘルプでは、アスペクト比を選ぶと、別のアスペクト比で画像が再生成されるとされています。つまり、画像は作り直されます。余白をそろえるだけなら、ChatGPTを使わず、手元の写真アプリでトリミングする方法もあります。

□ STEP 5 / 5

元の写真・実物と見比べる

このステップでは、仕上がりが元の写真や実物から外れていないかを点検します。ChatGPTにも疑わしい点を

挙げさせますが、最終的な判断は、人が実物を見て行います。

プロンプト

元の写真と、いまの画像を見比べてください。商品の色・形・大きさ・柄の位置・文字やロゴ・傷や汚れの有無が、違って見える疑いのある点を箇条書きで挙げてください。なければ「見つかりませんでした」と書き、断定はしないでください。

出力イメージ（例）

- ・ 柄の位置：右側の模様が、元の写真より少し上に見えます。
- ・ 文字：底の刻印がぼやけています。
- ・ そのほかは、違いが見つかりませんでした。

公式の開発者向けガイドは、編集を重ねると残したい細部が変わることがあるため、残す条件を書き直し、結果を毎回確かめるよう案内しています。ピクセル単位で同じでなければならない部分は、プロンプトだけに頼らず、元の画像に合成するようにも書かれています。日本語など、ラテン文字以外の文字を含む画像は、ChatGPTが画像を読み取るときの性能が下がると、画像入力のFAQ（公式ヘルプ）にもあります。文字やロゴが写っている商品は、特に見比べてください。

確認ポイント

- ☐ 色が実物と同じに見える
- ☐ 形・大きさが変わっていない
- ☐ 柄・文字・ロゴの位置が同じ
- ☐ 傷や汚れの有無が元と同じ

実物と見比べるときの確認ポイントです。

実物より著しく良いと一般の消費者に示す表示は、景品表示法の優良誤認表示（5条1号）にあたるおそれがあります。消費者庁の説明は「内容について、実際のものよりも著しく優良であると一般消費者に示す表示」です。色・形・大きさ・傷や汚れが実物と違って見える写真は使わないでください。載せる先（メルカリ・BASE・minneなど）の画像のルールも、各サービスの出品ルールで確認してください。

つまづいたとき

うまくいかないときに貼るプロンプト（当サイトの型）

次の結果が、思っていたものと違います。

原因として考えられることを3つ、短く教えてください。

そのうえで、指示のどこを直せばよいかを、書き直した指示の例といっしょに見せてください。商品の色・形・大きさ・傷や汚れは変えない、という条件は残してください。

分からないことは、決めつけずに「分からない」と書いてください。

うまくいかなかった点：〔ここに書く。例：商品の色が元の写真より薄くなった〕

ChatGPTの返答：〔ここに貼る〕

こんなとき	試すこと	公式資料の対応
商品の色や形が、元の写真と違って見える	いまの画像は使わず、元の写真から、変更を1つだけにして頼み直す。変えないものを、色・形・柄・ロゴと具体的に並べる。	OpenAI 画像プロンプトガイド「Separate changes from constraints」「Iterate deliberately」（変更と変えないものを分けて書く、1回に1つ変える、との案内）。元の写真から頼み直す点は当サイトの案
編集を重ねるうちに、細部が変わっていく	指示のたびに、残したい点を書き直す。最後は元の写真と見比べる。	OpenAI 画像プロンプトガイド（編集を重ねると細部が変わることがある、との記載）
選んだ範囲の外まで変わった	変えたい範囲を言葉でも書く。選択をやり直すときは「元に戻す」「キャンセル」を使う。	OpenAI ヘルプ「ChatGPT の画像」（エディターの使い方）
アップロードの上限に達したと表示された	エラーに再試行できる時刻が出ていれば、その時刻まで待つ。無料プランは1日3ファイルまでと書かれている。	OpenAI ヘルプ「ChatGPT へのファイルと音声のアップロード」
画像がなかなか出てこない	作成に数分かかることがある。待つ間も、ChatGPTを使い続けられる。	OpenAI ヘルプ「ChatGPT の画像」（概要）

できないこと・確認できていないこと

- この記事の手順は、実際に動かして確認したものではありません。公式資料をもとに整理した型です。
- 出力の例は「出力イメージ」です。実際の画像や返答は、写真・設定・時期によって変わります。
- 画面の名前は、公式の日本語ヘルプ（10月31日確認）の表記です。画面やプランは変わることがあります。
- アップロードした写真そのものでエディターの「選択」を使えるかは、公式ヘルプに書かれていません。この手順では、会話で指示する方法を基本にしています。

- 無料プランの画像作成の回数は、公式に数字が示されていません。ファイルのアップロードが1日3ファイルまでという記載も、変わることがあります。有料プランの料金と、Goプランのデータの扱いは確認していません。
- 仕上がりが実物と同じかは、この記事では判断できません。色・形・大きさ・傷や汚れは、実物と見比べてください。
- 景品表示法にあたるかの個別の判断や、各サービスの画像のルールは、この記事では扱っていません。

公式資料

- OpenAI ヘルプ：ChatGPT の画像（公式）（2026年10月31日確認）
<https://help.openai.com/ja-jp/articles/11084440-images-in-chatgpt>
- OpenAI ヘルプ：ChatGPT 画像入力 FAQ（公式）（2026年10月31日確認）
<https://help.openai.com/ja-jp/articles/8400551-chatgpt-image-inputs-faq>
- OpenAI ヘルプ：ChatGPT へのファイルと音声のアップロード（公式）（2026年10月31日確認）
<https://help.openai.com/ja-jp/articles/8555545-uploading-files-and-audio-to-chatgpt>
- OpenAI ヘルプ：ChatGPT の対応国・地域（公式）（2026年10月31日確認）
<https://help.openai.com/ja-jp/articles/7947663-chatgpt-supported-countries>
- OpenAI ヘルプ：モデルのパフォーマンスを向上させるためのデータの使用方法（公式）（2026年10月31日確認）
<https://help.openai.com/ja-jp/articles/5722486-how-your-data-is-used-to-improve-model-performance>
- ChatGPT：プランと料金（公式）（2026年10月31日確認）
<https://chatgpt.com/ja-JP/pricing/>
- OpenAI API：GPT Image prompting guide（公式ドキュメント・英語・開発者向け）（2026年10月31日確認）
<https://developers.openai.com/api/docs/guides/image-prompting>
- 消費者庁：表示規制の概要（景品表示法）（2026年10月31日確認）
https://www.caa.go.jp/policies/policy/representation/fair_labeling/representation_regulation/

このPDFは <https://ai-dougubako.com/posts/chatgpt-product-photo-edit/> の内容をA4にまとめたものです（2026年10月31日版）。Webでは、プロンプトをワンタップでコピーできます。ai-dougubako.comではCookie、アクセス解析、広告トラッキングを使用していません。