



晴 麗

Canvaで叶える「やさしい動画 づくり」体験講座

～5枚の画像で気持ちを形にしてみよう～

晴 麗 (Seirei)

未来引き寄せ動画クリエイター

MIRAI Connect 主宰

モットー：

『未来は、描けば動き出す』

Canvaで気持ちを整えながら、心の奥にある想いをやさしく

”カタチ”にしてみませんか？

5枚の画像から生まれる小さな動画が、あなたの”やさしい光”を映し出します。



私の体験談：

① 心の声に気づいた日 ✨

病気をきっかけに、自分の心の奥にある”悲鳴”に気づきました。そこから、内側と向き合う静かな旅が始まりました。

② 描くことで生まれ変わる 🌱

自分の気持ちを色や形にして表すうちに、少しずつ心が軽くなり、未来を信じられるようになりました。「描く」ことは、自分とつながる”やさしい魔法”でした。

③ 今、伝えたいこと 🌈

未来は、描けば動き出します。

完璧を目指さず、まずは”作ってみること”が大切。

今日ここから、新しいワクワクと一緒に感じられたら嬉しいです。

「やさしい動画づくり」の流れ



第1回：感じてみる

Canvaの無料プランを使いながら、“やさしい動画づくり”の

基本操作を体験していきます。

自分の感性に合う色や雰囲気を見つけつつ、スムーズに表現を広げていけるように手ほどきします。画像で表現することの楽しさを、やさしく体で感じる時間です。



第2回：形にしてみる

前回感じたイメージを思い出しながら、Canvaで“伝わる形”へとまとめていきます。写真や文字の配置、色のバランスを工夫しながら、自分らしい“やさしさの表現”を見つけましょう。

復習しながら操作にも慣れていき、小さな作品づくりを通して「できる」感覚を育てます。



第3回：伝えてみる

これまでに感じてきた想いを、Canvaの動画機能を使って表現していきます。文字や音楽を重ねながら、“心に響くストーリー”としてまとめていきます。

完成した動画を通して、「伝える」ことで生まれるつながりや、誰かの心を動かす喜びを感じていきます。

「動画づくりであなたが変わっていく」

キーワード！
心の解放

心の声を感じられるようになる

動画を作る時間は、「誰かに見せるため」ではなく、自分の気持ちを”聴く”ための時間。

画像を選びながら、心の奥にある小さな気づき、内側から安心感が広がっていきます。

やさしく自分とつながる時間になります。

💖 変化のキーワード：
自己理解・心の解放・安心感



自分を認められるようになる

完成した動画を見たとき、「こんな表現も良いかも」「わたしの感性って悪くない」——そんな小さな自信が芽生えます。

できたことを評価するのではなく、
”感じたことを表現した自分”

を受け入れられるようになります。

💖 変化のキーワード：
自己受容・自己肯定感・自信



未来を信じて動き出せるようになる

動画の中で描いた「未来のイメージ」は、あなたの心に確かに存在する”希望の種”。

その種が、日々の中で小さな行動を生み出します。

この未来を、そっと抱きしめて歩き出す。そんな瞬間から、未来は静かに動き始めます。

💖 変化のキーワード：
希望・行動・未来創造

5枚の画像で気持ちを形にする ステップ ①

イメージを膨らませる

1

今の気分を感じてみよう

「今日はどんな色の気分？」「今の自分を一言で表わすなら？」
そんな問いかけから、心の中にある“今”を見つめてみましょう。

🌟例：やさしさ、再出発、静けさ、希望、光、など...



キーワードをメモする

浮かんだ言葉やイメージを、短い言葉でメモします。

あとで画像を選ぶ時のヒントになります。

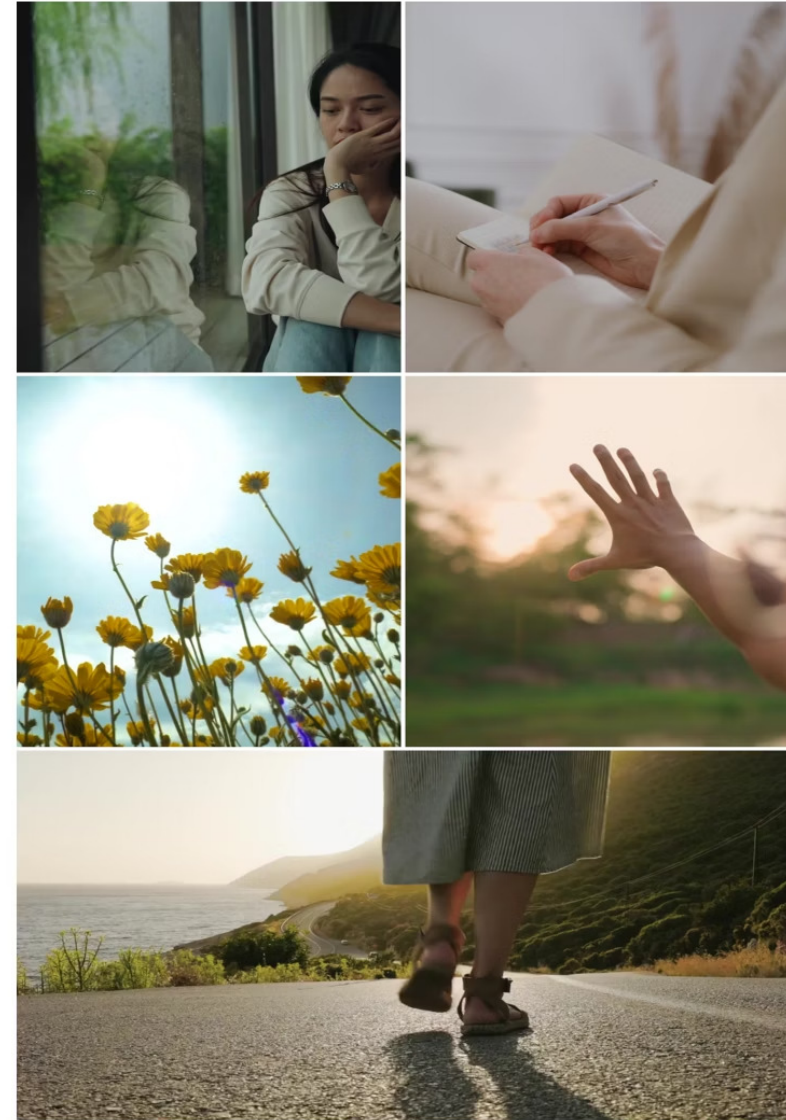
🌟心の中の「小さな声」を言葉にする時間です。



直感で素材を選ぶ

Canvaで画像を探すときは、“きれい”よりも“なぜか惹かれる”ものを選びましょう。それが、あなたの心のコンパスになります。

🌟正解はありません。今のあなたが感じたものがあなたの感覚です。



5枚の画像で気持ちを形にする ステップ ②

構成と演出：ストーリーを作る

1

画像の流れを決める

選んだ5枚の画像を並べてみましょう。

「どんな気持ちで始まり、どんな気持ちで終わりたいか」

心の中のストーリーを感じ取ります。



シンプルに構成する

詰め込みすぎず、伝えたい想いをひとつに絞って。

”ずっと届く流れ”を意識してみましょう。



動きを加える

Canvaのアニメーションやテキストを少し加えて、静かな画像に”息吹”を吹き込みましょう。

小さな動きが、あなたの想いをよりやさしく伝えてくれます。

🌈物語は作るものではなく、あなたの中から自然にあふれるもの。





作画例の紹介（画像選び）

～ 5枚の画像で 心の動きをかたちに ～

静かな呼吸のように、ひとつひとつの感情を見つめながら
心で感じたままを重ねていく

シンプルだけど伝わる工夫

色のトーンをそろえ、動きは最小限に。

”想い” が伝わるのは、心で感じたままを形にしているからです。

イメージを膨らませる

この作品を見ながら、あなたならどんな気持ちを表したいか考えて
みてください。

今日のあなたの中にある「ひとしずく」が次の物語のはじまりです、

Canva動画づくりの注意点←不要かも

素材の商用利用について

Canvaの素材を無加工のまま単独で使用することは商用利用禁止です。必ず編集や組み合わせを行いましょう。

AI生成コンテンツの表示義務

AI生成コンテンツを使用する場合は「AIラベル」の表示が必要です。透明性を保つことが重要です。

著作権への配慮

オリジナル性を高める工夫をし、他者の権利を侵害しないよう常に意識しましょう。

☐ ルールを守ることで、安心して創作活動を楽しむことができます。

「未来は描けば動き出す ◆ MIRAI Connect」

あなたのご参加を お待ちしております ✨



心の中の物語を、Canvaで叶えてみませんか？



まずは楽しむことが一番

Canvaで「やさしい動画づくり」を楽しみながら、表現の可能性を広げていきましょう。



質問・相談タイム

わからないことや試してみたいアイデアがあれば、お気軽にご質問ください！

