



1

自己紹介

ブルームカイロプラクティック
院長 山口康太

- 経歴 -
 福岡県立鞍手高等学校 卒業

オーストラリア ビクトリア州立
 ロイヤルメルボルン工科大学 健康科学部
 カイロプラクティック学科 日本校 卒業

2

取得資格

- 国際認定ラクテーション・コンサルタント (IBCLC)
- Bachelor of Chiropractic Science -Australia-
 (カイロプラクティック理学士)
- Bachelor of Applied Science (Clinical Science) -Australia-
 (応用理学士)
- International Applied Kinesiologist
 (国際アプライドキネシオロジスト)

3

IBCLCの認定証

合格時の認定証 再認定時の認定証

4



5

IBCLCの正式な定義

- ・ IBCLCは、母乳育児を成功させるために必要な、一定水準以上の技術・知識・心構えを持つヘルスケア提供者です。
- ・ IBCLCは予防的なヘルスケアに焦点を当て、産前・産後を通して自分でできる対処法（セルフ・ケア）を促し、母親が自分で意志決定をするよう励まします。
- ・ また、病院、診療所、地域、開業などのさまざまな立場で問題解決法を用いてアプローチし、適切な情報提供や提案、適切な場への紹介を行いません。

JALCホームページより引用

長いので簡単に言うと・・・

**母乳育児をお手伝いする
 専門の知識と技術を持っていることを認定する国際資格**

6

名称の説明

・ IBCLC

→ 国際認定・ラクテーションコンサルタント

International Board Certified Lactation Consultant

・ IBLCE

→ ラクテーション・コンサルタント資格試験国際評議会

International Board of Lactation Consultant Examiners

つまり、IBLCE（国際的な認定試験）に合格すると
IBCLC（資格の名称）になれる！

7

志願条件について

- 受験資格を得るには下記の3つの志願条件があります。

志願条件 1：認定された保健医療専門家と母乳育児支援カウンセラー

志願条件 2：公認のラクテーション教育プログラム

志願条件 3：IBCLCでのメンターシップ

- 受験志願者条件ガイドを読むと分かりますが、志願条件2と志願条件3は日本ではあまり現実的ではないため、ここでは志願条件1について解説していきます。

※ 志願条件の詳細は、**IBLCE日本語ページの受験志願者情報ガイド**を必ず確認して下さい。

8

志願条件1：認定された保健医療専門家と母乳育児支援カウンセラーについて

- 下記の医療系国家資格を有している。

・ 医師、歯科医、助産師、看護師、薬剤師、栄養士
・ 理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、
・ その他の行政機関によって認定された保健医療専門家

- 出願時からさかのぼって5年以内に
コミュニケーションスキルに特化した教育（5時間）を含む
母乳育児に関する専門教育（L-CERPs）を95時間以上受けている。

→ コミュニケーションスキルは、ラ・レーチェ・リーグ日本が主催する「母乳育児支援のためのコミュニケーションスキル」セミナーや後述するイーラーニングで受講可能です。

- 出願時からさかのぼって5年以内に
適切な監督下における母乳育児相談の実地時間数が1000時間以上ある。

- IBCLCの職業倫理規範を遵守する。

9

CERPs（継続教育単位）について

- CERPsとは「Continuing Education Recognition Points」の略称で、日本語訳すると**継続教育単位**となります。

※ IBLCEのサイトにはCERPsと書いてあることが多いのですが、正確には1単位は「CERP」で、2単位以上は複数形となり「CERPs」というのが正しいようです。

- 1CERPは60分間の講義時間のことを指し、1単位とも言います。

- 継続教育単位の有効期限は5年間で。

- 講義の修了証には与えられるCERPsの数が記載されていますので、なくさずに保管しておきましょう。

10

CERPsの種類について

- CERPsには下記の3種類があり、
初めての受験において必要なのはL-CERPsのみです。

- E-CERPsやR-CERPsは再認定の際に必要となります。

・ L-CERPs（L=Lactation/授乳）

→ 特にヒトの授乳と母乳保育、
そして母乳育児をする家族への支援に関する学習

・ E-CERPs（E=Ethics/倫理）

→ 保健医療従事者の職業倫理、行動規範に関する学習

・ R-CERPs（R=Related/関連した）

→ IBCLCの業務に関係するが、授乳や倫理に関するものではない学習

11

単位取得の方法

- JALC主催の勉強会や水野先生のセミナー
20時間基礎セミナーなどに積極的に参加する

→ 時間とお金がかかるものの、日本語なので理解度が高くなります。

- イーラーニングを利用する

→ 英語が得意でないと中途半端な理解になる可能性がありますが、いつでもどこでも学習でき、受講期間内なら何度でも復習できます。

受験するには**5年以内**で
コミュニケーションスキル（5時間）を含む
95単位の「L-CERPs」が必要！

12

受験してみたいけど

仕事やプライベートが忙しくて

95単位も集めるなんて無理！！



イーラーニングがオススメです！！

13

合計95単位を達成する 最短かつ最安コースはイーラーニング！

- 国内のセミナーだけで単位を取得する場合
日本全国を回る必要が出てくるため時間もかかりますし、
受講料だけでなく**宿泊交通費も必要**になります。
- イーラーニングなら**1単位当たりの金額が安い**ですし、
初回受験用のバックを購入すれば、
受験に必要な単位を一気に取得することも可能です

オススメのイーラーニングのサイトは下記の二つ

Lactation Education Resources
GOLD Learning

14

イーラーニングのサイトの中で Lactation Education Resourcesと GOLD Learningがオススメな理由

- 受講することで**確実に単位が出る**。
→ 受講後に簡単な確認テストがありますが、
合格するまで何度でも挑戦可能となっています。
- 講義の種類が豊富なので、**講義タイトルが破りにくい**。
→ 修了証の講義タイトルが同じだと、
どちらか一つしか単位数としてカウントされないので注意が必要です。
- E-CERPsが取得できる。
→ **再認定には「5E-CERPs」が必要**ですが、
どちらのサイトにもE-CERPsを取得できる講義があります。
- 毎年3月第1水曜日の「IBCLC Day」や
毎年8月1日～7日の「世界母乳育児週間」に
10～20%オフのセール価格になるので、比較的安価で受講できる。

15

Lactation Education Resourcesと GOLD Learningの違い①

- 講義スライドのダウンロード
→ Lactation Education Resourcesのほうが
講義動画が見やすいように思いますが、
講義スライドのダウンロードができません。
- GOLD Learningは、**講義スライドをPDFでダウンロード**できるため、
英語が苦手な方はPDFの文章をコピーしてGoogle翻訳などを
用いながら受講すると理解が深まるかと思えます。
- コミュニケーションスキルの講義
→ Lactation Education Resourcesには、初回の受験に必要な
**コミュニケーションスキルに特化した教育（5時間）に相当する
講義があります**。

16

Lactation Education Resourcesと GOLD Learningの違い②

- セット販売の内容と金額
→ Lactation Education Resourcesのほうには
初回受験用や再認定用のセットがあるので、
単位をまとめて取得するときにオススメです。
- GOLD Learningのほうが一単位あたりの金額が安いことが多いので、
既にある程度の単位数を取得しているが、
受験や再認定に必要な単位数には足りていない場合の
単位数の補填にオススメです。
- 視聴できる期間
→ 購入する講義によるかもしれませんが、私が受講した時は
Lactation Education Resourcesのほうが**視聴できる期間が
長かった**です。

17

Lactation Education Resourcesと GOLD Learningの受講方法



Lactation Education Resources
受講方法2023(PDF)



GOLD Learning
受講方法2023 (PDF)

- ※ 上記のPDFは**2023年に私が作成した**ものです。
- ※ 受講方法や料金が変わっている可能性がありますので、ご注意ください。
- ※ **受講に関するトラブルには一切責任を持ちませんので、
自己責任での受講をお願いいたします。**

18

IBLCE（認定試験）の難易度

| | | |
|--------|---------------|--------------------|
| ● 合格率 | 2017年4月（英語のみ） | 83.92% |
| | 2017年10月（全世界） | 73.81% |
| | 2018年4月（英語のみ） | 83.18% |
| ● 合格点数 | 2017年4月（英語のみ） | 125/175 (71.4%) |
| | 2017年10月（全世界） | 131/175 (74.6%) |
| | 2018年4月（英語のみ） | 129/175 (73.7%) |
| | | |

簡単ではないが、難しくはない！！

19

認定試験について

- 認定試験は**コンピュータ・ベース・テスト（CBT）**となっており、**テストセンターで受ける必要があります。**
- 認定試験は**前半と後半の2つのパート**に分かれており、後半パートに進むと前半パートには戻れなくなります。
- 後半では写真を見て答える問題がほとんどです。
- **試験時間は約4時間**で、**終わり次第帰っても大丈夫**です。
- 試験時間の4時間には**前半と後半の間の5分間の休憩**も含まれています。

20

認定試験の内容について

1. 成長と栄養 項目数：32
2. 生理学と内分泌学 項目数：14
3. 病理学 項目数：35
4. 薬理学と毒物学 項目数：14
5. 心理学、社会学、人類学 項目数：20
6. 技術 項目数：25
7. 臨床の技術 項目数：35

以上の内容から**全175問**が
4択程度の**選択肢問題**で出題されます

詳細は**IBLCE日本語ページ**に
掲載されていますので**必ずご確認ください**。

21

IBLCEの受験料とテストセンター

- 受験料は**660ドル**です。
- 願書の提出および受験料の支払いはインターネットで行ない、**クレジットカード決済**となります。
- 受験資格を認められると、IBLCEからテストセンターの場所と日時を予約するようメールが来ますので、指示に従い申し込みをすれば準備完了となります。
- 認定試験は、お住まいの近くにあるテストセンターで受けることができますが、**2023年のテストセンターは大阪と東京の二箇所のみ**となっているようです。

22

IBLCEに関わる日程

- **毎年9月もしくは10月に世界同時日程**で試験が行われます。
- **願書の受付は同年の4月～5月**で、IBLCEのサイトから申し込むことができます。
- **試験日程は1週間程度**あり、その日程の中であれば自分の都合の良い日時に受けることができます。
- **試験の合否は同年の12月末**にIBLCEのサイトで確認でき、年内にはIBLCEの認定証が郵送されることが多いようです。

23

オススメの試験対策

- ① **母乳育児支援20時間基礎セミナー**や水野先生の**これでナットク母乳育児支援セミナー**に参加する
→ WHOの「母乳育児がうまくいくための10のステップ」に基づいた内容で試験範囲を網羅しています！
- ② **イーラーニング**で残りの単位を取得する
→ **既に持っている単位と被らないように注意！**
- ③ **IBLCEの練習問題集**や**イーラーニングでの模擬試験**を繰り返し行ない、**回答の解説をしっかりと理解**する
→ 最終的には**練習問題が一番の試験対策**になります！

24

試験対策に使える参考書籍&問題集

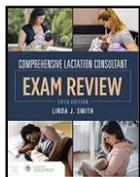
- 勉強方法は人それぞれですが私の場合はひたすら練習問題を解いて問題の解説を読むのが一番の試験対策になりました



母乳育児支援講座



母乳育児支援理解度チェック問題集
基礎・応用400問



Comprehensive Lactation Consultant Exam Review
↑オススメです！

25

資格を持つメリットについて ①

- 継続して勉強するための動機付けになる
- セミナーに出席したり、参考書を読むことは有益ですが、インプット(テキストを読む)だけでなくアウトプット(資格試験)があることで、自分がどれだけ理解できたかを確認することができます。
- 資格取得によって得られる「強み」と「自信」
- 「資格を取得できるだけの知識と技術がある」と客観的に評価されることで、自分の「強み」が明確になり「自信」が持てるようになります。
- 「自分は一生懸命勉強して資格を取った」という事実は一生涯、消えることはありません

資格は客観的にも主観的にも「努力の証明書」となる

26

資格を持つメリットについて ②

- 採用試験の際の判断材料になる
- 資格よりも実務経験と実績が重視されますが採用試験で同程度の能力の人を比較する際に資格の有無が採否を分ける可能性があります。
- 資格はあくまでも専門知識や専門スキルを取得している証明であり実務能力や実績を証明するものではありませんが「ある程度のスキルレベルにある」ことの証明になるため、持っていて損はありません。

経験+資格 > 経験のみ > 資格のみ > どちらもなし

27

再受験について

- IBLCE (認定試験) の再受験に回数制限はありません。
- 再受験の資格を得るためには、最新の資格要件を満たしていなければならず、再受験する年度の願書を提出し、受験料を支払わなければなりません。
- 不合格だった場合、次の3回までの試験または不合格だった後の3年までの受験において受験料が半額になります。

28

練習問題①

- このような乳房の状態を引き起こす最も可能性のある原因は、何ですか？



- A. ラッチオンとポジショニングが上手にできていない
- B. 湿疹
- C. ラノリンの接触アレルギー
- D. パジエット病

29

回答①

D : パジエット病 (Paget病)

主に汗を産生する汗器官由来の細胞が癌化する表皮内癌の一種です。パジエット細胞という癌細胞が増殖しますが、最初は表皮の中だけに留まっており、真皮には及んでいない状態です。進行して真皮まで腫瘍細胞が浸潤したのがパジエット癌ですが、一般にはパジエット癌も含めてパジエット病と呼ぶこともしばしばです。

原因

はっきりした原因は不明です。乳頭や乳輪に生じる乳房パジエット病と、陰部や腋などに生じる乳房外パジエット病とがあります。

日本皮膚悪性腫瘍学会HPより引用

30

練習問題②

- この搾乳器のフランジのサイズは適切ですか？

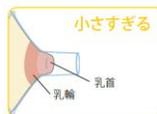


- A. ゆるくて不安定
- B. 丁度よい
- C. 小さくてきつい
- D. 母親が痛みを訴えない限り、問題でない

31

回答②

C : 小さくてきつい



↑トンネル内に乳首がぴったりとくっついている。
↑より大きいサイズを試してみてください。



↑トンネルの中央に乳首があり、さく乳器と同じリズムでスムーズに動いている。



↑乳首と乳輪が、トンネルの中に大きく引き込まれている。
↑より小さいサイズを試してみてください。

Medela社HPより引用

32

練習問題③

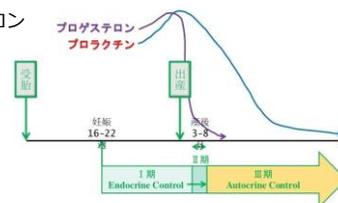
- 乳汁生成第Ⅱ期が出現するために、胎盤の娩出後に低下するホルモンはどれでしょう？

- A. インスリン
- B. プロゲステロン
- C. プロラクチン
- D. コルチゾール

33

回答③

B : プロゲステロン



乳汁生成第Ⅱ期は、分娩後に胎盤が娩出し、プロゲステロンの血中濃度が急速に低下して、プロラクチンの分泌抑制がとれるため、血中のプロラクチン濃度が上昇することで開始される。同様にコルチゾールやインスリンも乳汁生成第Ⅱ期の開始に重要な役割を果たす。

34

練習問題④

- この赤ちゃんの月齢は？



- A. 3 カ月
- B. 5 カ月
- C. 7 カ月
- D. 12 カ月

回答 : C 7カ月

35

練習問題⑤

- この赤ちゃんの母親が最も訴えそうなことは？

- A. ラッチオンが上手にできない
- B. 刺すような乳頭痛
- C. おりもの
- D. 乳管のつまり



回答 : B

乳白色苔状の斑点が口腔内の粘膜に見られるためこの赤ちゃんは口腔カンジダ症になっている可能性が高く母親の乳頭には、**カンジダ感染による乳頭痛**が出ていると考えられます。

36