



「わかる」 と自分が 「かわる」

成績アップ 金言・格言31

国試研

～はじめに～

本書は厳選した偉人の金言・格言を31集めたものです。それぞれ、短い言葉ながらも含蓄があり、多くの受験生の心に響くものばかりを集めたつもりです。

国家試験の勉強中には悩んだり、迷ったり、あるいは不安になったりすることが必ずあります。そんな時、本書の金言・格言は明確な指針を示し、ときに助言をしてくれることでしょう。もちろん国家試験合格後の人生にも役立つ名言ばかりです。

各ページの金言・格言の下には、金言や格言を試験勉強などに置き換えた場合の解釈の仕方や、アドバイスがありますので、参考にしてください。もちろん金言・格言の解釈は千差万別なので、記載してある解釈に固執する必要はありません。その時、自分の心が感じたことを大事にしましょう。

金言・格言は全部で31ありますので、日めくりカレンダーのように用いても構いませんし、一気にすべて読むのも良いでしょう。またその日の気分合った金言・格言を探してみるなど、自分に合った使い方をしてみてください。



※本書の著作権は、すべて国試研にあります。個人的利用以外のすべての利用を禁止します。

1

計画のない目標は、 ただの願い事にすぎない

～アントワーヌ・ド・サン＝テグジュペリ（作家）～

受かりたいな、合格したいな、だけで正しい勉強をきちんとしなければ当然、試験には合格できません。では「正しい勉強をきちんとする」とは、どういうことでしょうか。

正しいとは「正しい方向性」を、きちんととは「時間を意識して（逆算して）勉強する」ということを意味します。つまり、正しい方向に向かって、このくらいの時間を使って目標到達点へたどり着くかを計画して勉強するというのが「正しい勉強をきちんとする」という意味なのです。

現時点の自分の実力をまずは正しく把握し（スタートラインを把握し）、そこから長期計画、中期計画、短期計画の3つを立てましょう。最初は誰でも計画を立てるのは下手なものです。まずは下手でも、必ず自分で計画を立てましょう。慣れてきたら、徐々にうまく計画を立てることができるようになるはずです。

2

苦は楽の種、 楽は苦の種と知るべし

～徳川光圀（水戸藩藩主）～

効率アップを図ることは大切ですが、勉強効率をあげることと、楽をすることは同じではありません。安易に楽をすると、将来の自分に苦勞となっはねかえってくることを忘れないようにしましょう。

例えば他者の授業ノートやまとめをコピーする。これは効率アップにはまったくなりません。なぜならコピーしただけではその知識は身につかないからです。効率とは「使った労力に対する、得られた成果の割合」ですから、コピーしただけでは本来の成果（知識を理解し、覚える）はまったく出ていないことが分かります。面倒であっても、他者の授業ノートやまとめを自分で書き写すのならば、知識として身につくものが必ずやあるはずで

単にコピーすることは楽、自分で書き写すことは苦となりますが、将来で考えると、どちらを行うべきかがはっきりわかります。

自分のやろうとしていることは「楽」なのか「苦」なのか、常に意識して考えるようにしましょう。

3

「そのうちに」

を口癖にしている人は、

永久に「そのうち」

を繰り返す

～朱子（儒学者）～

今やれることを、後回しにする。これは大変悪い癖で、「先延ばし癖」といいます。受験勉強では、もっとも身につけたくない癖の一つといえるでしょう。

でも、わかっているのに先延ばしにしてしまうことが多いのも事実です。そこで先延ばし癖の克服方法を身に付けておきましょう。今日やる勉強量が多いと、ついつい尻込みして行動に移せないのも、まず「5分だけ」と自分に言い聞かせ、勉強をスタートさせてみましょう。5分やったら休憩してもいいや、といった軽い気持ちで勉強を始めると、実際は5分で終わりににはできなくなるのです（中断すると人間は不安になり、継続したがる傾向がある）。

実際に多くの人がちょっとだけテレビを見よう、といって結局長く見てしまうのを逆手に取り、5分だけまず勉強してみればよいのです。

4

努力で得られる 習慣だけが、 良い習慣といえる

～カント（哲学者）～

自分の身に着けるべき習慣には、良い習慣と悪い習慣があります。当然ですが、悪い習慣はすぐにでも捨て去るべきです。

しかし自分の身に着けた習慣が良いのか、悪いのかの区別は結構難しいものです。

例えばタバコで考えてみましょう。努力して喫煙したという人はいないでしょうから、喫煙は悪い習慣、禁煙は努力しないとできないので、禁煙は良い習慣と考えられるかもしれません。

このように考えていけば、自分が捨て去るべき習慣、身に着けておくべき習慣が判断できます。

では、「毎日勉強する」というのは良い習慣でしょうか、悪い習慣でしょうか？身に着けるべき習慣でしょうか、それとも捨て去るべき習慣でしょうか？

5

たやすくなる前は、 何もかも難しいものだ

～ゲーテ（劇作家）～

勉強が難しい、わからない、だからやりたくない、という考え方をしてしまうことが多いですが、それは間違っています。

どんな知識も、どんな勉強も最初は難しいものです。でも、その難しいものに怖れずチャレンジしつづければ、そのうち簡単になってくるものなのです。

生まれたばかりの赤ちゃんにとって、立ち上がって歩くのは難しいものです。でも、何度もチャレンジしたから多く人は歩けるようになったことを忘れてはいけません。

難しいからといって、勉強せず、不満ばかり口にしている、何も変わりはありません。難しいからこそ、簡単になるまで黙々と勉強するだけなのです。

6

神は、 我々を人間にするために 何らかの欠点を与えた

～シェイクスピア（劇作家）～

勉強をしていれば、他者の優れた点がうらやましくなったり、他者に嫉妬したりすることもあるでしょう。自分の力のなさや、自分の欠点に嫌気がさすときもあるでしょう。

そんなときは「人間だれにだって欠点がある」ことを思い出しましょう。完璧な人間など、どこにもいないのです。

大切なのは自分を嫌いにならないこと、欠点がある自分をそのまま認め、受け入れることです。

もちろん自分の欠点をなおすことは大切です。でも欠点を認めない限り、改善しようという前向きな行動はとれません。欠点に不満を言っているだけでは、何も変わりはないのです。

7

あちこち旅してまわっても、 自分から逃げることは できない

～ヘミングウェイ（作家）～

何か大きな壁にあたると、逃避したくなる時があります。でも自分の人生から逃げることはできません。

人生という道を歩んでいると、逃げ道らしき楽な道があり、そちらに行きたくなるかもしれませんが、人生の逃げ道はすべて行き止まりであることを覚えておきましょう。必ず元の道に戻り、また歩むことになるのです。

ときに迷ったり、遠回りしたとしても、結局は歩むべき道は決まっているのだと思います。その道がどんなに困難で、大きな障壁があろうとも、決してあきらめず、歩むべき道を進みましょう。障壁にぶち当たったとき、その人の真価が問われているのです。

8

ストレスは、 人生のスパイスである

～ハンス・セリエ（生理学者）～

ストレスは悪いもの、良くないものといった誤解をされがちですが、ストレスを初めて体系化したハンス・セリエは、ストレスを分かりやすく説明してほしいというリクエストに対し、ストレスを料理のスパイスに例えてみせました。

人生を振り返った時、甘く楽しい思い出よりも、ほろ苦いスパイシーな思い出の方が記憶に残っているものではないでしょうか。料理にスパイスがなくても、その料理は成立しますが、スパイスがあった方がインパクトのある料理になります。人生にストレスがなくとも、人生は成立しますが、どこか味気ない平凡な人生になるのかもしれませんが。

苦勞して頑張った勉強の経験は、将来必ず「スパイシーな思い出」になるはず。今は辛く、嫌な出来事でしかないかもしれませんが、やがて自分の人生を彩る大切な思い出になると信じ、乗り越えていきましょう。

9

心を楽にする秘訣は、 弱みをさらけ出すこと である

～空海（真言宗の開祖）～

誰だって自分の弱みを他人に見せたくないものです。成績やテストの点が良いければ見せたくりますが、悪ければ見せたくありません。でも、自分の現時点の弱み、勉強の弱点を見せずに隠しておくと、必ず心の負担となります。

いっそ「ここが苦手」「ここがわからない」「これ、知らない」とはっきり言ってしまった方が、精神的に楽になり、前向きに勉強しよう、弱点を克服しようという気持ちが湧いてくるものです。

また、自ら弱点をさらけ出すと、力になってくれる人が現れることも忘れてはなりません。弱点をさらさなければ、助け舟はやってきません。弱みを見せることで、逆に強みに変えていくコツも受験勉強には必要なのです。

10

昨日から学び、
今日を生き、
明日へ期待しよう

～アインシュタイン（物理学者）～

日々、少しずつ自分が成長しつづけるためのコツです。まず昨日の自分を振り返り、悪いところがあれば反省し、改善する方策を考えましょう。次に昨日から学んだことを今日に活かしましょう。そして明日はもっと良い一日になるよう、期待し頑張りましょう。

このようなステップで時間を意識すると、前向きに考え、行動できるようになります。昨日より今日、今日より明日と、ちょっとずつでも自分が成長していける魔法の言葉です。

11

未来は 「今、我々が何をするか」 にかかっている

～ガンジー（政治指導者）～

未来を変えるのは、他でもない自分です。その未来に直結するのは、今日一日にした自分の行動となります。

勉強の結果を正確に数値化できるわけではないので、自分がどれほど成長したのか把握できず誰も不安になりがちです。でも、今日やったことは必ず自分の力になり、未来につながっていることを信じて、今日行うべきことを成し遂げましょう。今日一日の積み重ねが、未来への貯金となるのです。

12

希望と恐れを切り離すことは
できない。裏表の関係だ。
恐れのない希望もなければ、
希望のない恐れもない。

～ラ・ロシュフコー（文学者）～

恐れや不安の感情をなくす努力をすることはできません。無駄な努力です。受験勉強中に感じる、恐れや不安はすべての受験生が多かれ少なかれ必ず感じる感情で、自分だけが感じているわけではありません。

恐れるから希望があり、希望があるから恐れるのです。自分自身の感情をなくそうとせず、うまく付き合い、折り合いをつけるテクニックは、受験生だけでなく社会人としても重要なテクニックなのです。

自分の負の感情に気付いたら、逆も真なりと思ひだし、前向きな感情に変えられるようにしておくといいでしょう。

13

幸運の女神は、 準備されたところに やってくる

～ルイ・パスツール（細菌学者）～

試験は実力で勝負すべきです。しかし運も味方につけておきたい気持ちもわかります。

では、幸運は誰にやってくるのでしょうか。勉強をまったくしていない受験生に幸運が訪れると思いますか？実力不足の受験生に幸運が訪れ、合格するなんてことがあると思いますか？

もし幸運の女神がいたとしても、努力していない人を合格させるはずがありません。合格すべき人、それはきちんと準備し、計画を立てコツコツ勉強してきた人のはずです。「合格すべき資格のある人間は自分だ」と思える勉強をしてきた人に、幸運の女神はやってくることでしょう。

14

誰かが大いなる成功を収めたということは、
他の誰もが成功できるという証明である

～エイブラハム・リンカーン（米国大統領）～

受験勉強中に「これで間に合うのか」「合格レベルに到達できるのか」といった不安が頭をよぎることがあります。

でも、そんなときは「試験に合格した先輩がいる」ということを思い出しましょう。同じ人間である先輩が合格できたのなら、努力すれば自分も合格できるはずだと考えることができます。

合格できない根拠を探し、落ち込むくらいなら、合格できる根拠を考えて前向きに勉強したいものです。

15

仕事を追え、 仕事に追われるな

～ベンジャミン・フランクリン（政治家）～

仕事は追いかけるもので、追われるものではありません。仕事のできる人は早め早めに行動するので、次の仕事、次にやるべきことを追いかけている状態です。一方で仕事ができない人は、計画性がないので、あれもやらなきゃいけない、これもやらなきゃいけない、と日々の仕事に追われている状態になりがちです。

勉強も同じです。「勉強を追え、勉強に追われるな」と言い換えられるでしょう。勉強は、計画性が大事です。早め早めに計画通り勉強していれば、成功するでしょうが、無計画に勉強すれば、勉強に追われるはめになります。勉強は追いかけるもので、勉強に追われたら負けなのです。

16

弱い人間はチャンスを待ち、 強い人間はチャンスを作る

～オリソン・スウェット・マーデン（作家）～

チャンスはやってくるものではなく、自分でつくるもの、自分で気づくものです。やってくるのを待つ受け身の状態では、目の前にチャンスが訪れても気づかないものです。

チャンスがないなら、つくればいい。チャンスがないなら、自分で活路を開いてやる。窮地に立たされれば立たされるほど、こういった前向きな姿勢が功を奏すのです。

17

理想なき者に計画なし 計画なき者に実行なし 実行なき者に成功なし

～吉田松陰（思想家）～

成功したいなら、行動しなければいけません。何も行動しない人に成功はありえないからです。

行動するといっても、ただ闇雲に行動していても、意味がありません。正しく、効率的に成功への道をたどる行動をするには、計画が必要なのです。

では、計画を立てるモチベーションになるものは何でしょう？それは理想です。自分が追い求めている理想があるから、人はそこへ行くために試行錯誤できるのです。あなたはこういった理想を追い求めていますか？理想の自分はどんな人物ですか？どんな自分になりたいですか？

18

心配しても始まらないことは、 心配しない方がよい

～武者小路実篤（小説家）～

考えても仕方がないことを考えても、何の解決にもなりません。単に時間の無駄です。同じく、心配してもしようがないことを、一生懸命心配したとしても、心配がなくなることはありません。やっぱり時間の無駄です。

ときに考えるべきことを考えず、考えなくて良いことを考え続ける人がいます。心配すべきことを心配せず、心配しなくて良いことを心配し続ける人もいます。どちらも愚かです。

試験に落ちたらどうしよう、は勉強中に考えることでも、心配することでもありません。まさに時間の無駄です。受験票などの忘れ物はないだろうか、会場までのルートに誤りはないだろうか、といったことこそ、心配すべきことです。自分が今、心配していることが必要か、そうでないか、よく考えてみましょう。

19

自分には知識がないという
ことを自覚することこそが、
学ぼうえでもっとも重要なこ
となのである

～ソクラテス（哲学者）～

学ぶことは、自分自身が成長することを意味します。しかし学んで成長していく過程で、尊大になり、人から嫌われる人間になるのは正しい学びではないでしょう。

「謙虚さ」が成長には不可欠なのですが、常に謙虚な気持ちでいるためには、自分がまだまだ未熟だという気持ちを持ち続けることが必要となります。自分には知識がない、まだまだ知らないことばかりだ、と思って死ぬまで好奇心を持って勉強しつづけたいものです。

20

愚かな人は勉強を軽蔑し、
単純な人は勉強を無条件
にほめたたえ、
賢い人は勉強を利用する

～フランシス・ベーコン（哲学者）～

まじめに勉強している人をバカにする人がいます。試験勉強を早く始めた学友や遊びに付き合わない学友をバカにするのは愚か者です。

だからといって、勉強してさえいれば手放して素晴らしいわけではありません。間違った方向で勉強する人もいますし、勉強したことを悪用する人もいますから。

大事なことは勉強したこと、学んだことをどう活かすか、だと思います。知識を持つことが大事なのではなく、知識をどう使うかが大事なのです。

今、学んでいることをどのように未来に活かせるか、どう使ったら社会に貢献できるかを考えながら学ぶのが本当の勉強なのです。

21

雨と川は海にそそがれ、 知恵と知識はまじめな者に 集まる

～サキャ・パンディタ（宗教家）～

幸運も、お金も、人材も、集まるべき人のところに集まっていくものです。知恵や知識は、コツコツと勉強できるまじめな人間に集まってくるものなのでしょう。

すべての知識はつながっています。学問の知識や科目は、それだけ見れば単独に見えますが、見えない糸で他の知識や科目とつながっているものです。

一夜漬けの暗記に頼ると、知識や科目のつながりは見えませんが、コツコツまじめに勉強していると、ある日突然「ああ、そういうことだったのか」と、今まで学んできたことのつながりがわかる時がきます。まるで知恵や知識が降ってくるかのように。これは、雨が川から海へと流れるのと同じく、自然な出来事なのです。

22

生きるために食べるべきで、 食べるために 生きてはならぬ

～ソクラテス（哲学者）～

食べるのは生きるための手段で、生きるのは目的です。目的と手段を混同してはいけません。手段を目的にしてしまう人が多いので、気をつけましょう。

例えば「いい学校に入るために勉強する」「いい会社に入るために勉強する」は間違いです。どんな学校も会社も手段にすぎず、目的にはなりえないからです。

同じように「試験に合格するために勉強する」も間違いです。試験は受験生の学力を知るための手段ですから。

自分は何のために勉強するのでしょうか？自分の究極の目的は果たして何でしょうか？ゴールを正しく見据えて勉強しましょう。

23

青がないときは、 赤を使えばいい

～ピカソ（画家）～

愚か者は戦うべきでないところで戦い、戦うべきところで戦いません。勉強中に環境が悪いと文句を言うのが典型的な例です。

うるさくて勉強できない、集中できないなどよく言いますが、だったら静かなところに行けば良いだけです。愚か者は環境のせいにし、賢者は自ら環境を変え、作るものです。

青がないときは、赤を使えばいい。青にこだわり、文句を言うくらいなら、他の手段を考えろということなのでしょう。臨機応変とも言えますが、これは試験テクニックでもあります。

「この知識が使えないなら、こっちの知識は使えないかな」と柔軟に考える受験生であるべきなのです。

24

急がず、 しかし休まず

～ゲーテ（劇作家）～

焦りは学びの大敵です。急いで、焦って学んでも集中できません。焦ると効率が悪くなるだけなのです。また焦りはミスを誘発することになる点も覚えておきましょう。

よって正しい学びは焦らず、落ち着いてやることとなります。落ち着いてじっくりと取り組めば、自ずと時間もかかるでしょう。ですから勉強は毎日コツコツと学び、休んではいけないことがわかります。

もちろん休息は必要ですが、毎日ほんの10分でも良いので、何かを学ぶ癖を身に着けることは大事なのです。

机に向かい、教科書を開いて行うことだけが学びではありません。どんなことから学ぶことができます。毎日、コツコツ、焦らず学びを継続する人が成功を収める人なのです。

25

有能な者は行動し、 無能な者は言い訳する

～ジョージ・バーナード・ショー（劇作家）～

何かを成し遂げたいのなら、行動を起こさねばなりません。動かず、待っていても何も変わりはないのです。失敗をおそれず、行動し続ければ、必ずや活路が見出せます。

勉強に対し、不平・不満を言ったり、くだらない言い訳を口にする暇があるのなら、黙って勉強を始めましょう。試験中、難しい問題があった時、文句をいったり、悪態をつくくらいなら、少しでも正解できるヒントを探しましょう。

ときには立ち止まって考えることも大切ですが、立ち止まりすぎて何も行動しないのでは意味がありません。時間は無制限にあるわけではないのです。ある程度考えたら、すぐに行動に移すようにしましょう。

26

ふたりの囚人が鉄格子から 外を眺めた 一人は地面を見た 一人は星を見た

～フレデリック・ラングブリッジ（作家）～

同じ立場、同じ条件で眺めていても、眺めているものが違うことがあります。試験中、同じ受験生であっても、ある人と別の人では、眺めているもの、考えているものが違うことがあります。固定観念にとらわれず、常に思考を変えろという試みを行っていないと、いつも同じ考え、同じ行動ばかりで進歩がなくなってしまうのです。

つらいとき、苦しいときこそ上を向き、楽しいとき、うまくいっている時こそ、あえて足元を確認する必要があるのかもしれない。

27

やりたいと思う自分の気持ち
が大切だ

結果や人に褒められること
を期待してはいけない

～ベートーヴェン（作曲家）～

やりたいと思って夢中に何かを行ってれば、自ずと結果はついてきます。結果を求めすぎたり、人に褒められることを期待しすぎると、自分にプレッシャーがかかりすぎて自滅します。

自分でやろうと思って始めた勉強、やろうと思って進んできた道なので、それが出来ているだけで幸せだという考え方もできます。ですから、結果を深く考えすぎず、夢中で楽しみながら勉強しましょう。

28

幸福になる秘訣は、楽しさを求めるのではなく、努力そのものに楽しさを見出すことである

～アンドレ・ジッド（小説家）～

楽しさは絶対的なものではありません。あんなに楽しかったゲームも、やり続ければ飽きてきて、楽しくなくなるものだからです。楽しいと思うか、感じるかは自分の気持ち次第だということを忘れないようにしましょう。

辛いこと、苦しいこと、嫌なこと、すべて楽しさに変えてしまえばよいのです。努力することは辛いこと、苦しいこと、嫌なことではありません。努力そのものを楽しむ度量があれば、きっと人生は楽しみだらけになるでしょう。

29

今日できることに全力を尽くせ

そうすれば明日、一歩進んでいるでしょう

～ニュートン（自然哲学者）～

全力を出さないと、全力の出し方を忘れてしまいます。本気を出さないと、本気の出し方も忘れてしまいます。

まだ全力じゃないから、本気じゃないから、スロースターターだから、などと屁理屈を並べ、力の出し惜しみをしていると、本当の実力すら低下してしまうものなのです。

定期的に全力をだし、本気で取り組むからこそ、実力がキープでき、いざというときに力を発揮できるのです。

30

勇気とは恐れを持たぬこと
ではない

恐れを感じた時、それに打ち
勝ちすることである

～マーク・トゥエイン（作家）～

勇気ある人だからといって、恐れを抱いていないわけではありません。どんなに鍛えても、どんなに努力しても恐れはつきまとうものでしょう。成績が悪い時だけ恐れを感じるのではありません。成績がダントツでトップだとしても、いつか抜かれるのではないかと、という恐れが常につきまといまいます。

だからこそ、その恐れに打ち勝って、真の勇気を身に着けるべきなのです。恐れは常に自分のそばにいます。でも、その感情にのまれない、支配されない心の強さが必要なのです。

31

すべての日が、それぞれの 贈り物を持っている

～マルティアリス（詩人）～

今日、嫌なことがあったからといって、明日がそうとは限りません。今日うまいかないことがあったからといって、明日もうまいかないとは限りません。

逆に、今日は大変うまいって、楽しいことがあったとしても、明日がそうとは限りません。昨日、今日、そして明日。それぞれ違う日で、それぞれ違う出来事が起こるものです。

苦しすぎるとき、楽しすぎるときは、その時間が永遠に続くような錯覚を起こしてしまいがちですが、そうではないのです。良いことも、悪いこともすべて受け止め、今日一日の贈り物に感謝し、明日の贈り物を楽しみに待ちましよう。