

ゆるしの秘跡

よい告解のための手引き



ムリーリョ「放蕩息子の帰還」

ゆるしの秘跡とは

キリスト信者は聖人になるように呼ばれていますが、洗礼で受けた恩寵^{おんちよう}を大罪によって失うことがあります。なぜなら、私たちは「このような宝を土の器」に入れているからです（2コリント 4, 7）。大罪を犯す時、私たちは神との親しさと交わりを破壊します。しかしながら、天の父は、人間が罪を悔い改めてゆるしを願う時、どのような侮辱もゆるしてくださいます。それは放蕩息子のたとえ話で示されている通りです（ルカ 15, 11-24）。

神だけが罪をゆるすことができます。それゆえに、神の子であるイエスはこの地上で罪をゆるす権威をもっておられ、実際、中風の人、悔い改めた泥棒、姦通の女、ザアカイ、ペトロなどをゆるされたように、何度も人の罪をおゆるしになりました。

そして、神の権威によって、この権能を使徒たちと彼らの後継者である司教・司祭にお与えになりました。「聖霊を受けなさい。誰の罪でも、あなた方がゆるせば、その罪はゆるされる。誰の罪でも、あなた方がゆるさなければ、ゆるされないまま残る」（ヨハネ 20, 22-23）。この権能は司祭がゆるしの秘跡の中で行使します。そのために罪人^{つみびと}が自分の罪を告白することが必要です。それゆえに、この秘跡を受ける通常のやり方は、個人的に司祭に罪を告白し、ゆるしを受けることです。非常事態の時のみ、集団でゆるしを受けることができます。

ゆるしの秘跡は恩恵と神との親しさを取り戻し、その結果教会との和解を実現させます。つまり、キリストの神秘体の全成員との交わりを取り戻すのです。これらすべては、私たちに良心の平和と安らぎを回復し、大きな霊的慰めを与えてくれます。

ゆるしの秘跡は回心の秘跡、告白の秘跡、悔い改めの秘跡、和解の秘跡、喜びの秘跡、告解などとも呼ばれています。

ゆるしの秘跡の効果とは：

- ・ 神と和解し、恩恵を回復する。
- ・ 教会と和解する。
- ・ 大罪によって生じた無限の罰がゆるされる。
- ・ 罪の結果である有限の罰が少なくとも部分的にゆるされる。
- ・ 良心の平和と落ち着きを取り戻し、霊的な慰めを得る。
- ・ 信仰生活の戦いのために力を得る

参考文献

『カトリック教会のカテキズム』（日本カトリック司教協議会, 2002 年）

『イエス・キリストの教え』（精道教育促進協会, 2001 年）

問題は、私たちがゆるしを求めるのに倦むことです。ゆるしを求めると望まず、それに倦んでしまうことです。神は倦むことなく、ゆるしてくださいますが、私たちは時としてゆるしを求めるのに倦むのです。ゆるしを求めるのに倦んではなりません。決して倦んではなりません。神は愛に満ちた父です。

教皇フランシスコ, 2013 年 3 月 17 日, 最初のお告げの祈り

司祭は愛と優しさをもって告白を聞き、神の御名によってゆるします。人間的な観点から見ても、気持ちを吐き出すために、兄弟と話すこと、心の重荷になっていることを司祭に話すのはよいことです。すると人は、教会また兄弟とともに、神に心を打ち明けていると感じます。告白を恐れてはなりません。（中略）告白が終わると、自由で、すばらしく、ゆるされ、真っ白で、幸福な状態で出てくることになるのです。これが告白の素晴らしさです。

教皇フランシスコ, 2014 年 2 月 19 日, 一般謁見

ゆるしの秘跡の心得： 五つのステップ

ステップ1：良心の糾明 最後の告解以後、今日に至るまでに犯したすべての大罪を思い出す限りにおいて告白すべきです。この良心の糾明において、私たちに生活の模範を与えてくださったイエス・キリストの生き方を基準にし、自分の生活を振り返り、罪を思い出し、自分の良心に向き合うのです。(緑色のページの「神の十戒」、「教会の五つの掟」、「七つの罪源と七つの徳」、「良心の糾明」参照)

ステップ2：痛悔 痛悔^{つうかい}は、自分が罪を犯すことで神様を侮辱したことを意識することから生まれるものです。その侮辱の酷さによって、大罪と小罪を区別します。大罪とは、重大な事柄において、それが大罪であると知りながら、完全に承諾して神の掟に背くことです。大罪を犯すことによって神と天国から完全に離れてしまいます。

ステップ3：生活を改める決心 罪を^い忌み嫌い、すべての手段を尽くして二度と同じ罪を犯さないという固い決心と、今後きっぱりと罪を拒否する意志が必要です。

ステップ4：告白 ゆるしの秘跡が有効であるためには、聴罪司祭と一対一で、自分が覚えているすべての大罪の内容と回数を正直に告白する必要があります。ただし、秘跡の恵みをよりいただくために小罪も告白することが勧められています。罪の告白は、明確かつ簡潔に、また罪の重さに関係するすべての事情を具体的にはっきりと言う必要があります。(式次第は最後のページにあります)

ステップ5：罪の償い 司祭が課した償いを告解場から出た後に果たさなければなりません。なるべく告解の直後に果たすようにします。

神の十戒

- ① 私の他に神があってはならない。
- ② あなたの神、主の名をみだりに唱えてはならない。
- ③ 主の日を心にとどめ、これを聖とせよ。
- ④ あなたの父母を敬え。
- ⑤ 殺してはならない。
- ⑥ 姦淫してはならない。
- ⑦ 盗んではならない。
- ⑧ 隣人に関して偽証してはならない。
- ⑨ 隣人の妻を欲してはならない。
- ⑩ 隣人の財産を欲してはならない。

教会の五つの掟

- ① 主日や定められた祝日にミサにあずかり、それらの日を聖とすることを妨げる仕事や活動を控えること。
- ② 少なくとも年に一度自分の罪を告白すること。
- ③ 少なくとも復活節の間に聖体の秘跡を受けること。
- ④ 教会が定められた日に肉食を差し控え(小斎)、断食(大斎)を守ること。
- ⑤ おのおのの分に應じて教会の財政を助けること。

七つの罪源と七つの徳

- ① 高慢 ⇔ 謙遜
- ② 貪欲 ⇔ 寛大
- ③ 肉欲 ⇔ 貞潔
- ④ 憤怒 ⇔ 忍耐
- ⑤ 貪食 ⇔ 節制
- ⑥ 嫉妬 ⇔ 慈愛
- ⑦ 怠惰 ⇔ 勤勉

良心の糾明（その1）

重大な事柄であるため、大罪になり得る罪について

- ① 妊娠中絶を直接おこなったり、勧めたり、あるいはそれに協力したことはありますか。
- ② 大罪の状態、またはその疑いをもって、ゆるしの秘跡を受けないまま聖体拝領をしたことはありませんか。
- ③ ゆるしの秘跡において、意識して大罪を隠してそれを告白しなかったことはないでしょうか。
- ④ 教会の教義を疑ったり、否定したりしたことはありませんか。
- ⑤ 迷信を信じたことはありますか。教会の教えに反する考えを受け入れることがありますか。
- ⑥ 必要もなく神の名にかけて誓ったり、冒瀆的な言葉を使ったりしたことはありますか。
- ⑦ 理由なく日曜日や守るべき祝日のごミサを怠らなかったでしょうか。
- ⑧ 無謀な運転をしたことはありませんか。麻薬を用いたり、泥酔したり、または他人をそれに誘いませんでしたか。
- ⑨ 自分一人、または他人（同性か異性の人）とともに、貞潔を損なう行為をしませんでしたか。
- ⑩ みだらな思い・考えを意識しつつ継続したことはありますか。みだらな話題にふけったり、貞潔を損なう写真・テレビ番組・映画・雑誌・書物・漫画・サイトなどを見て楽しんだりしなかったでしょうか。
- ⑪ 罪の機会となるようなものに近づかなかったでしょうか。重大な事柄において、他人に罪を犯させる機会を作ることはなかったでしょうか。
- ⑫ キリスト教または道徳に反する活動・イベントに携わったり協力したりしたことはありませんか。
- ⑬ **【既婚者のみ】** 教会の教えに従って夫婦の義務を守りましたか。

良心の糾明（その2）

小罪になり得る罪について

- ① 他人の物を自分の物としたことはなかったでしょうか。それを返却・損害賠償をしましたか。不当な金額を請求して人をだましたことはありませんか。
- ② 嘘をついたことはありませんか。他人に害を及ぼした時、その償いをしましたか。
- ③ 両親・親族・目上の人に対して尊敬と愛情を示していますか。
- ④ 他人に対して敵意、憎悪、恨み、妬みを抱き続けたことはありませんか。
- ⑤ 自分の言葉や行為によって他人を傷つけていないでしょうか。
- ⑥ 他人の欠点を公にしたり、悪く考えたり、悪口を言わなかったでしょうか。人を中傷しなかったでしょうか。（中傷は大きな害を他人に及ぼせば大罪になり得る）
- ⑦ 周囲の人に悪い模範を与えたり、怒りに任せて人を叱ったりしなかったでしょうか。
- ⑧ 怠惰に負けたことはありますか。時間を守らずに他人に迷惑をかけたことはなかったでしょうか。
- ⑨ 職業上の秘密を守らなかったことはありますか。
- ⑩ 他人に悪いことを望みましたか。または、他人に良いことがあった時に悲しく思ったことはありましたか。
- ⑪ 神様との関係を真剣に考え、自分の宗教的形成を大切にしていますか。
- ⑫ **[既婚者のみ]** 家族を大切にし、自分の配偶者の親としての権威を守り、子供の前で配偶者に反論しなかったでしょうか。

INRI
IHSVS NAZARETHVS REX IVDÆORVM
IHSVS NAZARENVS REX IVDÆORVM



私たちは何度も悪を働いたにもかかわらず、
イエスはあきらめもせず寛大に罪をゆるし、
あがな贖ってくださる。ただ一人も絶望することのないように、
極度の疲労にもかかわらず再び十字架を担われる。

聖ホセマリア・エスクリバー 『十字架の道行』 第7留

悔い改めの言葉

・神よ、いつくしみ深く私を顧み、豊かなあわれみによって私の咎をゆるしてください。悪に染まった私を洗い、罪深い私を清めてください。(詩編 51)

・神よ、私は罪を犯し、悪を行い、あなたに背きました。御子イエス・キリストの救いの恵みによって、私の罪を取り去り、洗い清めてください。救いの喜びを与え、あなたのいぶきを送って、喜び仕える心を支えてください。私はあなたの道を歩みます。(詩編 51 参照)

・父よ、私はあなたに対して罪を犯しました。もう、あなたの子を呼ばれる資格はありません。罪人の私をあわれんでください。(ルカ 15, 18 参照)

・神の子、主イエス、罪人の私をあわれんでください。(ルカ 18, 13 参照)

・あなたの僕に御顔の光を注ぎ、いつくしみ深く、私をお救いください。(詩編 31)

・「足がよろめく」と私が言った時、主よ、あなたのいつくしみが支えてくれました。(詩編 94)

私がまず最も大切なこととしてあなた方に伝えたのは私も受け継いだものです。すなわち、それはキリストが聖書に書いてあったとおりに私たちの罪のために死んでくださったこと。

痛悔の祈り

ああ天主、われ、主の限りなくきらい^{たも}給う罪をもって限りなく愛すべき御父^{おんちち}に背きしを深く悔やみ^{たてまつ}奉る。

御子^{おんこ}イエス・キリストの流し給える御血^{たま}の功德^{おんち}によりて、わが罪をゆるし^{くどく}給え。聖寵^{せいちゆう}の助けをもって今より心を改め、再び罪を犯して、御心^{みこころ}に背くことあるまじと決心^{たてまつ}し奉る。アーメン。

ファチマの聖母の祈り

ああイエスよ、われらの罪をゆるし^{たま}給え、われらを地獄の火より守り^{たま}給え。また、すべての靈魂、ことに主のあわれみを最も必要とする靈魂^{たま}を天国に導き^{たま}給え。

私がここに来たのは、人々に生活を改めなければならないことと、いとも恥ずかしい罪を犯して主の聖心^{みこころ}を悲しませないこと、ロザリオの祈りを唱え、罪を痛悔し、償いを果さなければならないことを教えさすためです。

ファチマの聖母、1917年10月13日、第6回目のご出現

私たちが誤ったり罪を犯したりしたら、あわれみ深い神は、特に平和と和解の秘跡である赦しの秘跡において助けてくださいます。必要ならいつでもゆるしの秘跡に赴き、罪を清め、神の恩恵を取り戻し、ご聖体を頂くことができるようにすべきです。(中略) たとえ、大罪がなくても度々ゆるしの秘跡を受けなさい。ゆるしの秘跡は、あなた方が神の栄光と人々の救霊のために喜んで平和の戦いを続ける力を与えるからです

福者アルバロ・テル・ポルティーリョ、1985年3月30日

世界青年の年の晩の集いでの説教

神の正義がいかに深い慈しみにあふれているか、考えてみなさい。人間の裁判では有罪を認めると罰せられるが、神の裁きにおいてはゆるされる。聖なるゆるしの秘跡は、賛美されますように！

聖ホセマリア・エスクリバー『道』309

また倒れた…。なんとひどく…。失望するのか。いや、^{へりくだ}遜りなさい。そして、あなたの母・聖マリアを通して、イエスの慈しみ深い愛に助けを求めなさい。ミゼレシ（痛悔の祈り・詩編 51）を唱えて元気を出しなさい。さあ、もう一度、始めるのだ。

聖ホセマリア・エスクリバー『道』711

なぜがっかりするのか。あなたの^{みじ}惨めさのためか。時として続く敗北のためか。それとも予期しなかった大きな失敗のためか。

単純になれ。心を打ち明けよ。まだ何も失っていないことが分かるだろう。まだまだ、もっともっと強い愛徳と愛情と強さで前進できるのだ。

神の子であることを^よ拠りどころにせよ。神は、愛すべき父なのだ。人生という^{おおなばら}大海原で何が起ころうとも、神の子であるという事実こそ、保証であり、^{いかり}錨をおろすべき停泊地なのだ。そこで、あなたは喜びと強さを得、楽道家になり、勝利者となるだろう。

聖ホセマリア・エスクリバー『十字架の道行』第7留、2

子よ、罪を犯して倒れるようなことがあれば、すぐにゆるしの秘跡と霊的指導を受けに行って傷口を見せなさい。外科手術のように痛くても、徹底的な治療を受けて感染する危険を完全に防ぐためである。

聖ホセマリア・エスクリバー『鍛』192

ゆるしの秘跡の式次第

司祭・信者 父と子と聖霊のみ名によって。アーメン。

司祭 神のいつくしみに信頼して罪を告白してください。

信者 この前の告白は … にしました。

(罪を言う)

今日までの^{おも}主な罪を告白いたしました。ゆるしをお願いいたします。

司祭 (勧めと償い)

それでは、悔い改めの祈りをとなえてください。

信者 神よ、わたしはあなたに背いたことを心から悔み、お助けによって、このち再び罪を犯さないと、かたく決心いたします。

司祭 全能の神、あわれみ深い父は、御子キリストの死と復活によって、世をご自分に立ち帰らせ、罪のゆるしのために聖霊を注がれました。神が教会の奉仕の務めを通して、あなたにゆるしと平和を与えてくださいますように。わたしは父と子と聖霊のみ名によってあなたの罪をゆるします。

信者 アーメン。

司祭 主はあなたの罪をおゆるしになりました。安心してお帰りなさい。

信者 ありがとうございます。

イエスはその人たちの信仰を見て、中風の人に向かって仰せになった：「子よ、安心しなさい。あなたの罪はゆるされた」。

マタイ 9, 2