

『目からウロコ ゆるしの秘跡』 来住英俊著 女子パウロ 800円+税

こんな私ではダメ(低い自己価値)→イエスはあなたを癒し励まし力づけたいと望んでおられる(神様の目を見た自分の価値の回復)

## 第1章 ゆるしの秘跡で告白すべき罪とは何か？

- ・個々の行為の底にある自分の根源的な状態を変えていくことは、回心のプロセスそのもの。回心のプロセスの中で、ゆるしの秘跡が果たすべき役割は大きい。

「罪とは何かの間違い、一時的な気の迷いではなく、人間の中の醜い部分(エゴイズム)が表に出るような行為なのです」 (『ゆるしの力』幸田和生著 女子パウロ 96p)

### <7つの秘跡との関連>

- ・罪を犯してそのままに放置しておく、聖体を受けつつ回心の道を歩むことが難しくなっています。自分の中では「終わったことは仕方がない。これからはしっかり生きよう」と決心しても、その足取りは鎖に絡まれて、重くなってしまいます。小さな罪でも、積み重なると、どんどん足取りが重くなり、神様が与える恵みの力も弱まってしまいます。
- ・ゆるしの秘跡は、それを癒すためにあるのです。ゆるしによって、根源的な罪の状態から脱出し、回心の道をさらに力強く歩めます。それが“ゆるしの秘跡”の役割です。
- ・いきなり根源的な罪の状態を告白することはできないので、「個々の行為」を告白して、罪の根源に徐々に迫るのが一般的です。

### <告白の仕方>

- ・個々の行為が自覚されないゆるしの秘跡には意味がありません。「よく～します」という生活習慣の状態ではなく、その中にある自分の心の動きやその源を見る必要があります。
- ・人間を現実に苦しめているのは、個々の行為での後悔や傷です。しかし、一つ一つの規範をチェックすることに終始すると罪意識は浅いもので終わってしまいます。法規・規範違反の観点には限界があります。
- ・「時間を無駄に過ごしています」ではなく、「いつ、何をしないで何をしていたのか」と状態をよく見つめることが大切です。また、誰にどのような損失を与えたかを考えてみるこ

とが大切です。自分自身の成長を妨げたのか、教会共同体にゆるみをもたらしたのか？

- 個々の行為をすべて列挙すると人によってはきりがなくなるので、1つか2つの具体的告白をするのがいいでしょう。
- 原因が他人の言動であることももちろんありますが、どこかで「自分のあそこは足りなかった。やり過ぎた。」と認められることが大切です。
- 客観的に見られない  
ダビデは、ウリヤに対して自分のしたことがわからず、預言者ナタンの介入でやっと自覚することができました。(サムエル下 11~12 章 ダビデの罪とゆるし) 自分自身の中で、いろいろな言い訳を考えているうちは、客観的に物事を見て「痛悔」することはできません。
- ルカ 23 : 34 にある「父よ、彼らをおゆるし下さい。自分が何をしているか知らないのです。」の箇所も同様です。私たちは、身にしみて自分がしたことをなかなか分かんることができません。
- 「後悔」から「痛悔」へ  
主が定めた法規を破った「後悔」から、主が創造した大事に思っている宝を壊した(無駄にした)罪悪感に目覚めることが「痛悔」です。自分が何を傷つけ壊したかのかが本当に分かれば、ゆるしの多くの部分が完成しています。
- 人間を超えて  
キリスト者は、人間的な情愛を超えて、神様から愛されている一人ひとりを大切にしよう招かれています。「誰にしたの?」という問いの背後には、「神様の子」というニュアンスが含まれているはずです。

## 第2章 自分の罪を糾明する方法

- 自分からの出発  
「人の心を傷つけました」という告白は、相手に悪い印象を与えてしまった自己反省である場合があります。損をしたのは、相手からの評価の暴落した自分という捉え方は、「罪意識」とは異なります。
- 苦しんでいる人からの出発  
自分の罪意識から出発すると「神父さんのところに行くほど悪いことはしていない」という結論になりがちです。そこで、自分の周囲を見回して、誰のどんな苦しみに自分がどの

ように関わっているか？内省してみることがいいでしょう。裁判のように、自分には過失があるか、その程度はどれだけか？という発想から、その人の苦しみに共感し、その苦しみを軽くするために自分ができることはなかったか？という視点に変えられるかが大切なポイントです。

- 自分の関わった部分を罪と認める

その人の苦しみが全て自分の責任と考える必要はありません。本人のせい、他にもっと責任のある人がいることもあります。全部の責任を背負い込む必要はありません。

- 「憎悪」や「情欲」といった内心の思いを告白すべきでしょうか？

内心の思いは、多くの場合、自動的な反応で、心の中に起こっただけなら罪とは言えません。ただし、その感情を膨らませるような行動を取れば、魂に傷をつける、つまり罪にもなります。

- そこで、周囲に与える損害の視点で考えてみると、抱いている「憎悪」や「情欲」によって、自分の行動が縛られたり、周囲に気まずさを与えているなら、ゆるしの秘跡を受けるといいでしょう。また、損害の話とは別に、回心の視点で受けることも一つの考え方です。

- 「あの人をゆるせない」という思い

ゆるせないということは、自分が不当な取り扱いを受けたことが前提となります。差別を受けたことでの憎悪のような感情を克服するのは大変なことで時間がかかります。短い時間しか割けないゆるしの秘跡では限界があります。司祭に話を聴いてもらって、助言を受けたいようでしたら、ゆるしに秘跡とは切り離して、霊的指導(司牧的カウンセリング)を受ける方法が勧められます。ゆるしの秘跡に望む際には、そのような助言はあきらめ、罪として認めていることへのゆるしだけを願う方がいい場合があります。その点の選択・判断が、求められることがあります。

### 第3章 ゆるしの秘跡は何を与えてくれるのか？

- 何の役に立つのか？

いつも同じようなことを告白して、ゆるしを受けますが、結局何も変わらない。生活がよほど変わらなければ、また同じ罪を犯してしまう。あるいは、自分としては問題解決に一生懸命でも、相手の人が次なる問題を引き起こすので、受けたゆるしも吹き飛んでしまう、という体験を持っている方もいると思います。その結果、何も期待しないで惰性的に秘跡に与ったり、次第に遠ざかることがあります。

<ゆるしの秘跡で何を得られるか整理してみます>

## 1) 交わり(コミュニオン)の衰弱

詩編 32 1~5

いかに幸いなことでしょうか／背きを赦され、罪を覆っていただいた者は。

いかに幸いなことでしょうか／主に咎を数えられず、心に欺きのない人は。

わたしは黙し続けて／絶え間ない呻きに骨まで朽ち果てました。

御手は昼も夜もわたしの上に重く／わたしの力は／夏の日照りにあつて衰え果てました。

わたしは罪をあなたに示し／咎を隠しませんでした。わたしは言いました／「主にわたしの背きを告白しよう」と。そのとき、あなたはわたしの罪と過ちを／赦してくださいました。

- ・衰えたのは「愛する力」とも言われます。また、「人と共に生きる力」とも考えられます。
- ・罪の状態にあると、人間関係で無関心・冷淡・あきらめとして表れます。そのことは、自分自身の責任からくるというわけではありません。「衰え果てた」のは、神様が、助けを与えたいといサインとして受け止めることもできるでしょう。重苦しさを自分だけの力で解決しようと思う必要もないのかもしれない。
- ・罪のゆるしは、衰えた人間同士の交わりの能力を回復させます。

## 2) 衰弱の自覚

才能や生活力の乏しい人は、「交わり」が衰弱したとき、自分の弱さ、至らなさを感じます。そして、自分の生き方を問うようになります。むしろ、こういう人の方が幸いかもしれません。神は、人間を、いろいろな人と共に生きるように創造されています。定期的にゆるしの秘跡に与ることは、「交わり」の能力を回復したり高めたりする効果があります。

## 3) 他者のために

ゆるしの秘跡を何回受けても死後の救いには、あまり関係がないという考えもあります。けれども、この地上での共に生きる人生を望むなら、ゆるしの秘跡を受けることが大切でしょう。神のゆるしは、仲良く生きることではなく、一緒に生きることをやめない力を与えてくれます。感情を脇においてなすべきことをする力を与えてくれます。「交わりの力」が衰えると、「それは違うんじゃないか」と率直に思っていることを言い合うこともできなくなります。本当はできることなのに、その力がなくなる。自分のためというよりも、他者のためにも秘跡を受けるべきなのでしょう。

# 第4章 ゆるしの秘跡を受ける手引き

## 1. 事前の準備

①「何を自分の罪として告白するか」きちんと決めておくこと。司祭は、その場で質問攻めをすると、さらにとがめ立てる印象を与えやしまいかと心配し、あまり聴き正しません。そうすると、何がゆるされたかもあいまいになってしまいます。あなた自身が、よく準備することが大切です。

②共同回心式ー待降節と 4 旬節の期間中、年に 2 回ゆるしの秘跡を与えることが勧められていますが、取り立てて告白することが思い浮かばない場合、無理に秘跡に与るべきではないでしょう。ただし、糾明をきちんと時間をかけてして下さい。

### ③聖書を読む

『ゆるしの秘跡ー個別のゆるしの式』(カトリック中央協議会)には、あいさつの後で司祭が聖書を読むように勧めています。実際には、その時間が取りにくいですが、罪のゆるしを受ける前は、気が重くなりがちのところを、聖書を読むことで人間の世界から神の世界に入る導入になります。告解室に入る前にゆっくり読むことがよき準備になります。人の思いを超えた神の世界があることを意識できるようになります。

<実践> 『ゆるしの秘跡ー個別のゆるしの式』(カトリック中央協議会)より

はじめにー司祭が回心を呼びかけます。

神のことはー時間的にゆとりがあれば聖書の 1 節を読みます。

罪の告白ー自分の罪を告白します。

すすめと償いの指示ー司祭は必要に応じて助言を与え、罪を悔い改めるように勧めます。続いて、償いを指示し、信者はそれを、罪の償いと生活の改善のために受け入れ、新しい出発として心をこめて果たします。さらに加えて、自分で考えてプラスアルファ(実質的な関係改善など)を実践することが勧められます。(とりなしの祈りなど)

悔い改めの祈りー詩編 51 番などの一節を心をこめて唱えます。

罪のゆるしの宣言ー司祭は、ゆるしを求める人にゆるしを与えます。

派遣の祝福ー司祭は、ゆるされた人をまた世に派遣します。

退席後ー時間があれば、聖堂で静かに神様からのゆるしを味わって下さい。そして、速やかに償いを果たして下さい。

## ゆるしの秘跡の神学的背景と現代的意義

### 1. 導入

罪とは何かの間違いや、一時の気の迷いではなく、人間の中の醜いエゴイズムが現れる行為である。旧約の時代から、罪とゆるしは大きな関心事だった。当時、病気は本人もしくは先祖の罪の結果とみなされていた。しかし、神は原罪とも言える人間の醜さから解放しようとする。病気と罪に苦しむ中風の人にイエスに「人よ、あなたの罪はゆるされた」(ルカ 5 : 20) とゆるしを与えた。また、最後の晩餐の席においてイエスは杯を示し「これは罪がゆるされるように、多くの人のために流される、わたしの血、契約の血である」と言われた。

ゆるしは、キリスト教を総括するキーワードである。イエスの生涯は、罪からの解放、人々のゆるしのためであった、と言っても過言ではない。

## 2. 聖書的根拠

### 1) 旧約聖書

ユダヤ教の伝統には、病気や災害などの悪を罪と結びつける思想があった。そのため、苦しみの中であって、神に罪を告白し、ゆるしを乞う箇所が詩編などにある。「わたしは罪をあなたに示し、咎を隠しませんでした。私は言いました。「主に私の背きを告白しよう」と。そのとき、あなたは私の罪と過ちをゆるして下さいました」(詩編 32:5) しかし、神のイニシアティブによるゆるしを期待するよりも、律法を守ることで罪から離れようとする自力救済の方向に当時の社会は形成された。そして、律法を守れない者は罪人として蔑まれた。

### 2) 新約聖書

イエスは、律法学者やファリサイ派から見下げられた徴税人や病人、すなわち罪人たちと積極的に関わり病気の癒し、罪からの解放とゆるしを与えた。(マタイの召命 マタイ 9:9~13、罪深い女のゆるし ルカ 7:36~50) そのようなイエスを弟子たちは十字架の上に置き去りにしたが、復活したイエスは無限のゆるしを“平和”という言葉にこめて与えた。(ルカ 24:36) 弟子たちは、受けたゆるしと平和を人々に伝えるように派遣されるが、このことは罪のゆるしの権能を受けたと理解できる。(ルカ 24:46~48) 同じことは、使徒書 2:38にも述べられている。「悔い改めなさい。めいめい、イエス・キリストの名によって洗礼を受け、罪をゆるしていただきなさい。そうすれば、賜物として聖霊を受けます。」弟子たちの理解と行動においても、ゆるしが宣教の重要なテーマであったことを理解できる。

## 3. 権能の根拠

上記のように、ゆるしはイエスに由来する。そして、教会への権能の授与の根拠を聖書箇所から見ることができる。イエスはペトロに対し「わたしはあなたに天の国の鍵を授け」(マタイ 16:19) たが、この鍵は教会全体の権能を指すとカトリック教会は理解している。そして、イエスは教会にゆるしの霊を与える。「聖霊を受けなさい。誰の罪でも、あなたがたが赦せば、その罪はゆるされる。」(ヨハネ 20:22~23) パウロは、ゆるしを和解という言葉を用いて説明している。「神はキリストによって世をご自分と和解させ、また、和解のために奉仕する任務を私にお授けになりました。」(II コリ 5:18) イエスに現われたゆるしの力は、教会に引き継がれ実現されていく。

## 4. ゆるしの秘跡の歴史

### 1) 制度としてのゆるしの秘跡の発祥

迫害下の古代教会において、共同体を分裂させる背教者への措置が問題となった。共同体の一致を損なう原因となった人を共同体から離す必要性が生じた。3世紀半ばのデキウス帝の迫害下では、大罪に対したただ1度ゆるしを与える制度があった。4世紀のアウグスティヌ

スは、洗礼後の罪のゆるしはただ1度だけであると論じている。(『書簡』153) 具体的なゆるしのプロセスが150年頃に書かれた『ヘルマスの牧者』からうかがえる。背教者は、洗礼志願者と一緒に求道者として、一度教会の外に出てもう一度洗礼のプロセス(3年)に入った。ゆるしの秘跡は、第2の洗礼と考えられた。プロセスの中で、共同体が共に祈り断食をし、司教の按手でもう一度受け入れられた。一方、背教者はゆるさないとする厳しい態度を取った地域(北アフリカなど)もあった。

しかし、4世紀以降、禁教令が解かれた後は、一回限りのゆるしという厳しい規定は、現実離れしたものとなり制度が形骸化していった。洗礼を自重したり、臨終までゆるしの秘跡を受けない人たちが現れていった。

## 2) 制度の転換

上記のように、公の改悛はまれになった。6世紀以降、隠遁者や修道者たちへの個人的靈的指導を行っていたアイルランドの宣教師が、個別告解の制度をヨーロッパに持ち込んだ。この制度では、個人的に罪を告白するとすぐに赦免が与えられ、その後で償いが行われ、何度でもゆるされることができた。償いに関しては、8世紀に『償いの規定』がつくられ、どの程度の罪にはこの償いを与える、と客観的に捉えるようになった。ゆるしの概念には、①改悛②口で言うこと③何らかの償い④司祭によるゆるしの宣言があるが、13世紀のトマス・アクイナスは①～④のどれもが神学的に大切であるとした。しかし、④のゆるしの宣言に重きを置く説が長い間有力となった。

## 3) 公会議での決定

ラテラノ公会議(1215年)では、①年に1度の告白義務②その場での罪のゆるし③司祭の守秘義務、を決定した。(DS812～814)第2リヨン公会議(1274年)では、ゆるしの秘跡が公に7つの秘跡として認められた。(DS860) トリエント公会議では、宗教改革者からの批判への回答として、告解の秘跡について細かく宣言している。(DS1668～)①大罪には告解が必要である(DS1669)②ゆるしの形相は司祭の「わたしはあなたを赦す・・・」という赦免の言葉である(DS1676)③キリストは昇天する前に、司祭たちを自分の代理者として残した・・・司祭は与えられた鍵の権限によって罪の赦免の判決を下す(DS1679)。④年に1度の告白の義務を確認した。

## 4) 新しい“ゆるしの秘跡”理解

20世紀の第2ヴァチカン公会議の『典礼憲章』72項において、新しいゆるしの秘跡理解を示す儀式と式文を改定するよううたった。日本では1973年に『ゆるしの秘跡(儀式書)』が発行された。特徴として、①「告解」から「ゆるしの秘跡」と呼称が変更された②罪の種類を並べそれに対する償いを考慮する形から回心への神の招きを先行させた③罪のゆるしは神への信頼の実りであることを明らかにした式文とした。

また、ゆるしが教会共同体を通して与えられることを明確にした。個別告解中心のゆるしの秘跡に加え、個別告解を伴う共同回心式、一般赦免による共同回心式を新しく導入した。

それらは、ゆるしが個人と司祭の間で成立するのではなく、教会共同体を通して実現されるという教会論に基づく。そして、ゆるしの秘跡を洗礼と聖餐とも関連付けた大きな枠組みの中で理解した。

ゆるしの秘跡を、**①洗礼の恵みに戻る②洗礼の恵みの延長として、理解するように変更された**。このような拡大した枠組みでのゆるしの秘跡となる場合は、聖餐式に集約されている。イエスが、わたしの記念として行いなさいと命じた聖体の秘跡のうちに、神の恵みとゆるしが結集している。主日にミサに与り、ご聖体をいただくことは、キリストの愛の秘義を思い起こし、神の愛に立ち戻る貴重な場である。ミサに罪人として集まった一人一人は、教会共同体という一致を通して和解除に導かれる。

また、ミサでのゆるしには、教会共同体を超える側面もある。個別告解される個人の罪は、社会の罪の影響が表面化したものであることが多い。社会的歪みが個人の歪みの根であるケースがまま見受けられる。そのような、社会的弱さを認め、そのゆるしを願うことがミサの中で行われる。具体的には、回心への招き、共同祈願においてなされる。

## 5. ゆるしの秘跡の現代的意義と限界

プロテスタント教会では、ゆるしの秘跡を秘跡として認めていない。しかし、イグナチオ教会でゆるしの秘跡を授けているメンディサバル神父によると熱心な他教派の信者さんが時々告解室を訪れると言う。罪意識からの解放、神のゆるしを求めて来られると言う。キリスト教信者にとって、教派を超えてゆるしを切実に求めるニーズにゆるしの秘跡は応えている。また、人に自分の心の内を洗いざらい打ち明けるとは、心理学的にも効果が認められている。アメリカをはじめ精神療法としてゆるしの秘跡の枠組みを利用している国もある。このようにゆるしの秘跡には、カトリック教会の外においてもその意義が認められている。

しかし同時に、**神のゆるしをゆるしの秘跡にだけ限定はできない**。現行のゆるしの秘跡は、教会の歴史の積み重ねの中で改善が加えられており、その起源をイエスにさかのぼれるとしても完全なものとは言えない。現行のゆるしの秘跡の問題点には、重苦しさや生活に変化が生まれにくい点が挙げられる。その改善策について2人の考えを紹介する。

### A.イグナチオ・デ・ロヨラによる授け方のポイント

- ①大きな罪に至った小さな原因への自覚を確認する
- ②勇気をもって洗いざらい話せる雰囲気をつくる
- ③弱いところから攻めてくる悪魔のやり口を理解させる
- ④悪魔が善霊に見せかけていないか注意するよう促す

これらのポイントは、霊操の中にある霊の識別の規定を利用したものである。彼は、ゆるしの秘跡の意義が、ただ単に告白した罪がゆるされるにとどまらず、生活改善につながるところにまで配慮がなされている。

### B.カルロ・マリア・マルティーニ枢機卿

枢機卿は、ヨーロッパの教会においてもゆるしの秘跡に与る信徒の減少を目の当たりにし、何らかの改善が現行のゆるしの秘跡には必要であることを認めている。時々告白がうっとう

しくなるが、それは告白が形式的で何も私たちの生活が変わらないと思われるからである。今行われている数分間の短い告白が形式的になれば、修道者でさえも、何年も行かなくなってしまう。その欠点を補うために3つのポイントを挙げている。

### 1) 「賛美の告白」

告白は日常生活上の出来事で、神について感謝することから始めるのがよい。よく自分の罪と過ちを数え上げ始めるパターンがあるが気後れして躊躇してしまう。そんな時に「まず何よりも、神様に感謝したいことはありませんか？」と質問を投げ返ると状況が変わることがよくある。神様に愛されていることを感じられると告白が生き生きとして、自然と神から与えられたものに気づいていく。Ⅱ コリは、感謝の原則に類する書である。生活の中に存在する、たくさんの恵みや喜びの体験を思い起こすことから告白を始めたらい。

### 2) 「生活の告白」

この告白は、罪のリストを述べるより、それも必要なことだが、むしろ「前回の告白から今まで生活の中で、わたしにとって重荷になっていることはないか。自分はどのような過ちを避けるようにしてきたか。自分に間違いを犯させるよう仕向けているのはどのようなことか。」と自問するのである。自分の意識の深みに触れて、神と神の代理者の前で、罪のリストではなく、何が自分の重荷であるか、起こって欲しくないと望んでいることはどんなことであるかを話すのである。神の前で、それを話すことで自分を解放するのである。

### 3) 「信仰の告白」

神が私を自由にしてくださること、神は、平和・喜び・和解・救いを与えてくださることを信じているか振り返るのである。秘跡そのものであり、和解であり、罪や重荷からも解放されることへの信仰宣言をするのである。まず最初に、自分に対する神の愛、神の善きわざを思い出すことが役立つ。

実際のゆるしの秘跡には、生活改善のためにもカウンセリング的要素がどうしても入る。場合によっては、時間をかけた霊的指導が必要となる。メンディサバル神父は、神様は、初めからゆるすとおっしゃっているのですから、神様からゆるされている私たちが、これから行うべきことを探すためにあるのが、ゆるしの秘跡だという。神の赦しが深く入れば生活が、人生が、人が変わることができる。それは、逃げ去った弟子たちが命をかけて宣教した激変ぶりからも理解できる。私たちにも同じ可能性をゆるしの秘跡は与えています。