

ゆるしの秘跡～神のいつくしみを体験し希望の旅路を歩む～

聖イグナチオ教会 主任司祭 高祖敏明

I. はじめにー本日の講座のテーマと狙い、講座の進め方

II. 「ゆるしの秘跡」って何？ー『信仰のしおり』(資料 1)と『祈りの友』(資料 2)を読む

- (1) 「ゆるしの秘跡」とは何か、の説明
- (2) 「神および教会との和解」という視点
- (3) 実践的理解: 「ゆるしの秘跡」の構成要素=プロセス、事前の準備、場所、回数など

III. 「ゆるしの秘跡」の理解を深め、回心しながら信仰を生きるために

- (1) 罪とは? 『祈りの友』: 「罪とは神に逆らい、神との親しい交わりを断つこと」

『信仰のしおり』: 「神様の御前で悪かったと思えること」(Q9)

: 「日頃の思いや言葉、行い、怠りによって、神様に対して、隣人に対して、
そして自分自身に対して、悲しませたり傷つけたりしたこと」(Q12)

: 「生活の中で感じるさまざまな罪、つまり『神様から離れてしまったこと』(Q13)

◆共観福音書の「最も重要な掟」(マタイ 22・37-40 と、マルコ、ルカの並行箇所)

イエスは言われた。『心を尽くし、精神を尽くし、思いを尽くして、あなたの神である主を愛しなさい。』これが最も重要な第一の掟である。第二もこれと同じように重要である。『隣人を自分のように愛しなさい。』律法全体と預言者は、この二つの掟に基づいている。

◆ヨハネ福音書の「新しい掟」(13・34)

「あなた方に新しい掟を与える。私があなた方を愛したように、あなた方も互いに愛し合いなさい。互いに愛し合うならば、それによってあなた方がわたしの弟子であることを、皆が知るようになる。」

★福音書の「『愚かな金持ち』のたとえ」(ルカ 12・13-21)を読み、味わう →資料 3A

- (2) 良心の究明のやり方 『信仰のしおり』: Q 12 を参照

『祈りの友』: 良心の究明 その 1、その 2 を参照

★大事にしたいこと: ①「日々の生活の中でいただいた恵みを思い起こす」(Q12)

②『祈りの友』の「社会の中で」(環境世界も含む)「教会と私」という視点

- (3) 罪の赦し: 「放蕩息子の例え」が有名だが、ここでは「ご復活後のイエスとペトロ」
の箇所を読み、思い巡らして理解を深める →資料 3B

IV. 結びー「ゆるしの秘跡」とは?

和解=「主イエス・キリストの恵み、父の愛、聖霊の交わり」を新たに体験し直すこと

ゆるしの秘跡（告解）

Q9. ゆるしの秘跡とは何ですか？

ゆるしの秘跡は、神様の御前で悪かったと思えることを司祭に告白して、神様のゆるしを頂く秘跡です。

この秘跡は、悔い改めの秘跡、和解の秘跡、告白の秘跡、回心の秘跡とも呼ばれます。ふだんは「告解」とも呼ばれています。私たちは洗礼によって与えられたキリストの新しいいのちを生きていますが、人間本性の弱さや罪への傾き（欲望）がなくなったわけではありません。キリストは、罪によってご自分から離れた受洗者の回心のために、ゆるしの秘跡を制定されました。

神様に赦していただきたいと思う事柄があればいつでも、積極的にゆるしの秘跡を受けて神様のもとへ立ち戻らせていただきます。21ページの付録「ゆるしの秘跡について」もご覧ください。

Q10. ゆるしの秘跡で、司祭から具体的な助言を頂くことはできますか。

ゆるしの秘跡の中で、司祭から助言や勧めを頂けることがあります。ゆるしの秘跡は本来「神様との和解の場」であり、司祭からの助言を求める場ではありません。もしも、司祭に信仰生活における相談事をしたり、助言を頂いたりしたいのであれば、司祭に面談を依頼することができますので、教会事務室に面談の申し込みをしてください。

Q11. ゆるしの秘跡の敷居が高い気がして、ゆるしの秘跡を受けに行く勇気がありません。

ゆるしの秘跡は、神様と和解して再び神様との愛の交わりに生きるようにさせていただく機会です。大切なのは、神様への心からのお詫びの姿勢、神様のもとへ立ち返りたいという気持ちだけです。安心して進んでゆるしの秘跡を受けましょう。

また、洗礼を受けられた方は、なるべく早く（忘れないうちに）ゆるしの秘跡を受け、習慣にしてください。

ゆるしの秘跡の受け方や手順、その他心配な事は司祭・代父母や身近な信者に遠慮なくお尋ねください。初めてゆるしの秘跡を受ける際に、司祭に「初めてゆるしの秘跡を受けます」と申し出れば、丁寧に教えていただけます。

Q12. ゆるしの秘跡を受ける前に準備は必要ですか？

大げさな準備は必要ありませんが、少し時間を取って、良心の糾明をすることをお勧めします。

日々の生活の中で頂いた恵みを思い起こし、その一方で私たちが日頃の思いや言葉、行い、怠りによって、神様に対して、隣人に対して、そして自分自身に対して、悲しませたり傷つけたりしたことがなかったか振り返り、ゆるしを頂きたい事柄を簡潔に述べられるように準備しておくといでしょう。

Q13. 特にゆるしの秘跡の必要を感じないので、ゆるしの秘跡に行かなくてもよいですね？

すべての信者は、分別がつく年齢に至った後は少なくとも年1回はゆるしの秘跡を受けるように努めてください。生活の中で感じる様々な罪、つまり「神様から離れてしまったこと」をしばしば告白することは、信仰生活を

向上させるため、また私たちの良心を培う助けとなるため、強くお勧めします。

ゆるしの秘跡は信仰や道徳的・精神的な罪を赦すものであり、刑法上の罪を赦すものではありません。しかし、例えば十戒に反していないかといった視点ではなく、本来の「罪」の意味である「神様から離れたことはなかったか」という視点から、生活を振り返ってみることがとても必要です。

また、ミサの中でも罪を認め、ゆるしを願う祈りがありますが、それだけではゆるしの秘跡にはなりません。ゆるしの秘跡をしばしば受け、神様との和解の恵みを大切にしてくださいと思います。



病者の塗油の秘跡

Q14. 病者の塗油の秘跡とは何ですか？

肉体的、または精神的に大きな危機に際して、神様のみ旨に従う決意を固め、神様の力づけを頂く秘跡です。ですから、臨終のときだけとは限りません。容体がいちじるしく悪化した場合、また生命に危険がおよぶような病気に罹った場合、この秘跡を受けることができます。ただし、病者の塗油の秘跡は、ご利益を求めて何度も受けるものではないことは心に留めておきましょう。

ゆるしの秘跡

Q24. ゆるしの秘跡はどのくらいの頻度で行くものですか？

少なくとも年に1回はゆるしの秘跡を受けるように努めてください。灰の水曜日に「回心して福音を信じなさい」という招きのことが私たちに向けられることから分かるように、特に四旬節はゆるしの秘跡にもっともふさわしい時期と言えるでしょう。

しかし、何か罪への傾きを感じた時、神様に対して悪いことをしてしまった、離れてしまったと感じた時には、しばしばゆるしの秘跡を受けるように心がけるようにしましょう。ゆるしの秘跡については、「1.カトリック教会の秘跡」の「ゆるしの秘跡」の項をご覧くださいとともに、代父母や身近な信者の方にお尋ねください。

カトリック新得者祈りの友
二〇二二年十一月（改訂新版）
編集部

祈りの友



見よ私は

あなただけを

手のひらに

刻んだ

イザヤ九十六

ゆるしの秘跡（告解）

「そして見つけ出すと、喜んで自分の肩に
乗せて、家に帰り、友人や近所の人々
を呼び集めて言うだろう、「一緒に喜んで
ください。見失ったわたしの羊を見つけ
ましたから。」
（ルカ15・5〜6）



「ゆるしの秘跡」の教令より

キリストは清く、罪も汚れもなく、罪を知らず、ただ民の罪を償うため
に來られたが、教会はその懷に罪びとを抱くものとして聖なるものであ
ると共に、常に清めを必要とするものであり、絶えず回心と刷新に励んで
いるのである。

神および教会との和解

罪とは神に逆らい、神との親しい交わりを断つことであるから、回心は

「最終的には、わたしたちが神を心から愛し、自分を全く神に委ねることを
目的としている。」したがってあわれみ深い神の恵みによって回心の道を
歩む罪びとは、「まず、わたしたちを愛してください」と（ヨハネ4・19）
御父、わたしたちのためにご自分を渡されたキリスト、わたしたちのうち
に豊かに注がれた聖靈に立ち帰るのである。

ゆるしの秘跡とその部分

罪を犯した後、聖靈の導きによってゆるしの秘跡に近づくキリストの弟
子は、何よりもまず心から神に立ち帰らなければならぬ。このような回
心は、罪の悔い改めと新しい生活を送る決心を含み、教会に対する告白、

ふさわしい償い、生活改善を通してあらわされる。そして神は教会を通して罪の赦しを与えてくださる。この教会の働きは司祭の奉仕の務めによつて行われる。

イ 悔い改め

回心によつて人は、キリストのうちに示され、豊かに与えられた神の聖性と愛に打たれて考え、判断し、生活を立て直し始めるのである。

(ヘブライ1・2、コロサイ1・19、エフェソ1・23)

実に回心は、人を内からゆり動かすものであつて、人は日増しに深く照らされ、ますますキリストに似る者となる。

ロ 告白

ゆるしの秘跡には罪の告白が伴う。これは、神のみ前においてありのままの自己を認識し、罪を悔い改めることから生じる。

ゆるしの秘跡がもたらす救いの治療の恵みに浴するためには、覚えてい

るすべての大罪を司祭に告白しなければならぬ。

さらに小罪についても、この秘跡にたびたび熱心にあずかることは非常に有益である。

ハ 償い

真の回心は、罪の償い、生活の改善、そして与えた損害の弁償を含む。償いは、罪の傷を治し、生活の刷新に役立つものである。

二 赦免(赦罪)

回心を表明した罪びとに、神は司祭からの赦免のしるしを通して赦しを与え、こうしてゆるしの秘跡は完了する。

ゆるしの秘跡を受ける場所

ゆるしの秘跡は、定められている場所と席で行う。

すなわち、聖堂内の告白場、あるいは秘跡の尊厳にふさわしい場所。告白する人は、場所の事情に応じて適切な姿勢をとる。

いつ、ゆるしの秘跡を受けたらよいか

せめて年に一度、ゆるしの秘跡を受けなければならない教会の掟がある。そのほかに自分に必要であると(重い罪を犯した場合)感じたとき、必ず受けなければならない。

また、自分の信仰生活において、受けたらよいと、神の呼びかけを感じるときには、ぜひ、その招きを大切に。なお、もつとも適切と思われる時期は、主な祝日(復活祭、聖霊降臨、聖母被昇天、諸聖人、主の降誕などの祭日、自分の受洗記念日、結婚記念日など)や黙想会の機会を利用するとよい。

良心の糾明(反省) その一
告白に備えて、わたしの信仰生活を顧みよう。
例えば

主はわたしの望み、わたしの魂の望み。わたしはその言葉を待ち望む。
主のもとには慈しみがあり、豊かな贖いがある。」(詩編130)
父よ、わたしはこれまでに犯した罪を司祭を通して、あなたと教会に告白します。赦しを受けたいと望んでいます。

ゆるしの秘跡の準備

反省の前の祈り

「主よ、わたしは深い淵からあなたに叫びます。
主よ、わたしの声を聞き入れ、切なる願いの声に耳を傾けてください。
主よ、もしあなたが悪に目を留められるなら、
主よ、誰が立っていられますよう。
しかし、あなたのもとには赦しがあります。
それ故、人々はあなたを敬います。」

- 2
わたしの身近な人びとに対して
人はすべて神の子である。それ故、わたしたちは互いに兄弟姉妹なのである。それなのに、わたしは人に対してどうだったか。
- 両親・祖父母に対して。子供・孫に対して。
 - 夫(妻)に対して。同居の人に対して。
 - 近隣の人びとに対して。友人に対して。仕事で一緒に働く人に対して。学校の先生、学友、そのほかの人びとに対して。
 - 通勤、通学、買い物などの途中、そのほか、折々に出会った人びとに対して。

1 神のみ前でわたし

- わたしは神に生かされ、愛されている。
わたしは神である父に信頼していたか。
喜び、苦しみ、すべてを神の賜物として受け入れていたか。
神に祈っていたか、絶望したことはなかったか。
主キリストの弟子として、キリストを愛していたか。
さまざまな苦しみを自分の十字架として担ったか。
聖書を読み、また、主キリストの教えを学んだか。
聖霊の導きを信じていたか。
聖霊の働きに心を向けて祈ったか。
その他、わたしのキリスト者としての生き方はどうだったか。

4

教会とわたし

わたしは召されて教会の一員となった。わたしと教会とのかかわりはどうだったろうか。

○わたしは、イエス・キリストの建てられた教会を愛していたか。

○同じ信仰に生きている人びとに対してどうであったか。

○ミサをはじめ、秘跡に関しては。

○所属の教会での責任については。

3

社会の中で

わたしの生きているこの世界は、神である父の愛のわざである。そこに生きているにもかかわらず、無関心で自己本位ではなかったか。

○社会の正義、平和などについて、福音的な態度であったか。

○特権意識、差別思想などを持つていなかったか。

○不当な利益を得たり、不当な暴力や抑圧を行ったことはなかったか。

○富、名譽、才能、地位、学歴などを誇ったり、それに執着したことはなかったか。

○欲望のままに振る舞い、生活したことはなかったか。

○弱い人、病人、高齢者、孤独な人に対してどうだったか。

良心の糾明(反省) その二

神のことばの光で、自分の生活をよく見つめてください。

1

主は仰せになった。「心を尽くし、精神を尽くし、思いを尽くして、あなたの神である主を愛しなさい。」(マタイ 22・37)

○わたしの心は、子が親を愛するように、本当にすべてにまさって神を愛していたであろうか。

○神を固く信じていたであろうか。キリスト者として生きるように努め、神のみことばを聞き、教理を学び、信仰の妨げとなるものを避

けていたであろうか。人前でも進んでキリスト者らしい態度をとろうとしていたであろうか。

○わたしの祈りは心を込めて神と語ることだったであろうか。努力、喜び、苦しみを、神にささげていたであろうか。試練の時、神に頼んでいたのであるか。

○主日と祭日を大切にし、典礼、とくにミサに積極的、敬虔に、注意深くあずかっていたであろうか。

○お金、たたり、まじない、占いの類を、わたしたちの信じている神よりも信じたり、気にしたりしたことはなかったであろうか。

イエスは仰せになった、「わたしがあなた方を愛したように、あなた方も互いに愛し合いなさい。」(ヨハネ13・34)

○本当に隣人を愛しているだろうか。自分にはされたくないことを、他人にしていたのではないか。

○家庭では忍耐と善を愛することによって、家族の喜びとなっていたであろうか。子供としては親に従い、親としては子供をキリスト教的に育てようと努力し、良い模範を示していただろうか。夫婦としては二人の間でも、人とかかわりでも、互いに忠実であつただろうか。

○周囲の人が必要とするもの―物質や精神的支え―に援助を怠らなかつただろうか。

○教会の使徒職、愛の事業、活動に参加しただろうか。教会と世界の必要に応え、また、そのために祈つたであろうか。

○自分のことしか考えない生活をしてはいなかったか。社会の中で健全な常識や平和、正義が育つよう、できる限りの協力を惜しまなかつただろうか。

○自分の仕事、種々の務めを果たすにあたって、正しく勤勉に、また誠実に行つただろうか。そして、愛の心から、仕事を通じて社会に奉仕するという気持ちを失わなかつただろうか。また奉仕してくれた人びとに正当な報酬を与えていたであろうか。約束や契約を守つていただろうか。

○命令する立場にあるならば、奉仕の精神で、他の人びとの役に立つ

ように努めていただろうか。

○いつも真実と忠実を守つていただろうか。

○他人のいのち、体、評判、名誉などを傷つけたことはなかったか。中絶を勧めたり、したりすることはなかったであろうか。

○争い、敵意、軽蔑、怒りによって、人から離れていたことはなかったか。

○必要以上に他人のものを欲しがったこと、人のものを損なつたことはなかっただろうか。

○不正な仕打ちを受けたとき、キリストの愛を思い、和解に努め、赦そうとしたであろうか。それとも憎しみ、復讐心を持ち続けていただろうか。

3
主は仰せになる、「天の父が完全であるように、あなた方も完全な者となりなさい。」(マタイ5・48)

○わたしの生活は基本的に言つて、どんな方向に向いていただろう。霊的に進歩しようと努めていたか。悪い傾き、くせを直そうとしていたであろうか。

○自分の意志だけを人に押しつけ、他人の自由と権利を無視したことはなかったか。

○いろいろな恵み、能力、時間を、どんなふうに使つていただろう。怠けて時を過ごすことはなかったか。

○困難をがまん強く耐え忍んでいるだろうか。

○大斎、小斎を守っているだろうか。「償いの日」と定められている毎金曜日に、積極的な節制や他人への愛を実践していただろうか。

○自分の感覚、また体全体を、慎みと貞潔のうちに保つていただろうか。

A

福音朗読（ルカ12・13-21）

お前が用意した物は、いつたいだれのものになるのか
ルカによる福音

「そのとき、群衆の一人がイエスに言った。」
「先生、わたしにも遺産を分けてくれるように兄弟に言ってください。」イエスはその人に言われた。「だれがわたしを、あなたがたの裁判官や調停人に任命したのか。」そして、一同に言われた。「どんな貪欲にも注意を払い、用心しなさい。有り余るほど物を持つていても、人の命は財産によつてどうすることもできないからである。」それから、イエスはたとえを話された。「ある金持ちの畑が豊作だった。金持ちちは、『どうしよう。作物をしまつておく場所がない』と思い巡らしたが、やがて言った。『こうしよう。倉を壊して、もっと大きいのを建て、そこに穀物や財産をみなしまひ、こう自分に言つてやるのだ。』さあ、これから先何年も生きて行くだけの蓄えができたぞ。ひと休みして、食べたり飲んだりして楽しめ」と。しかし神は、『愚かな者よ、今夜、お前の命は取り上げられる。お前が用意した物は、いつたいだれのものになるのか』と言われた。自分のために富を積んでも、神の前に豊かにならない者はこのとおりだ。」

B

イエスとペトロ

15 食事が終わると、イエスはシモン・ペトロに、「ヨハネの子シモン、この人たち以上にわたしを愛しているか」と言われた。ペトロが、「はい、主よ、わたしがあなたを愛していることは、あなたがご存じです」と言うと、イエスは、「わたしの小羊を飼いなさい」と言われた。16 二度目にイエスは言われた。「ヨハネの子シモン、わたしを愛しているか。」ペトロが、「はい、主よ、わたしがあなたを愛していることは、あなたがご存じです」と言うと、イエスは、「わたしの羊の世話をしなさい」と言われた。17 三度目にイエスは言われた。「ヨハネの子シモン、わたしを愛しているか。」ペトロは、イエスが三度目も、「わたしを愛しているか」と言われたので、悲しくなった。そして言った。「主よ、あなたは何もかもご存じです。わたしがあなたを愛していることを、あなたはよく知っておられます。」イエスは言われた。「わたしの羊を飼いなさい。18 はつきり言つておく。あなたは、若いときは、自分で帯を締めて、行きたいところへ行つていた。しかし、年をとると、両手を伸ばして、他の人に帯を締められ、行きたくないところへ連れて行かれる。」19 ペトロがどのような死に方で、神の栄光を現すようになるかを示そうとして、イエスはこう言われたのである。このように話してから、ペトロに、「わたしに従いなさい」と言われた。