opusdei.org

ゆるしの秘跡のガイ ド

この記事では、ゆるしの秘跡 (告解)の手順を説明すると ともに、良心の糾明のための ヒントを提供し、神が与えた いと望んでいるゆるしの素晴 らしさについて考えます。

2025/01/16

聖ホセマリアは、ゆるしの秘跡を 「喜びの秘跡」と呼んでいました。 それは、ゆるしの秘跡を通じて、神 との友情からもたらされる喜びと平 和を得ることができるからです。キリスト者の霊魂からこの恵みを奪い取るのは罪だけです。

目次

<u>ゆるしの秘跡(告解)とは何で</u> すか?

なぜゆるしの秘跡を受けるので すか?

<u>ゆるしの秘跡は複雑なものです</u> か?ゆるしの秘跡の手順

- 1. 良心の糾明
- 2. 痛悔
- 3. 告白

ゆるしの秘跡(告解)とは何です か?

「ゆるしの秘跡はいやしの秘跡です。告白に行くのは、自分をいやしていただくためです。魂と心と、何であれ犯したよくないことをいやしていただくためです」[1]。

なぜゆるしの秘跡を受けるのですか?

教皇フランシスコは次のように説明 します。「わたしたちの罪のゆるし は、決してわたしたちが自分で与え ることのできるものではありませ ん。『わたしはわたしの罪をゆるし ます』ということはできません。ゆ るしはわたしたちが願うものです。 そして、ゆ るしの秘跡において、わたしたちはイエスにゆるしを願います。ゆるしはわたしたちの努力がもたらす結果ではなく、贈り物です。聖霊のたまものです」図。

ゆるしの秘跡は複雑なものですか? ゆるしの秘跡の手順

ゆるしの秘跡はそれほど複雑なものではありません。『カトリック教会のカテキズム』において教会は、次の4つの手順を教えてくれます。

- 1. 良心の糾明
- 2. 痛悔
- 3. 告白
- 4. 償い

これらが、神である父が秘跡を通して私たちに与えようとしている愛の 抱擁を受けるための4つのステップ です。「神は私たちを待っていま す。放蕩息子のたとえ話のように。 両腕を広げて待っています。私たち がそれに値しなくても。神は私たち の負債を気にしません。放蕩息子の ように、必要なことはただ一つ、心 を開くことだけです | 図。

1. 良心の糾明

教皇フランシスコは良い告解をする ためのアドバイスをくれます。「自 分の人生の姿を神の前で考えてください。それを感じ取り、合 でください。それを感じ取り、合 について考えてください。自分と と自分の罪を誠実に見つめることを 学んでください。そしてさい。 であることを感じてください。 で神の驚異に身を委ねてください」 「利。

良心の糾明とは、自分の行動、考え、言葉について深く考え、それらが神から自分を遠ざけたり、他人を傷つけたり、自分自身を内面的に損

なったりしていないかを振り返るこ とです。

これは、自分自身と神に対して正直になる時です。神は、私たちの過去の罪が私たちを苦しめることを望んでいるのではなく、それらから私たちを解放し、神の良き子として生きることを願っているのです。

以下に、神にゆるしを求めるべきことについて考える際の助けとなるいくつかの問いを提供します。これらはあくまで参考のためのものです。 一番大切なのは、自分自身の心と向き合い、自分の過ちを認めることです。

良心の糾明の参考となる問いかけ (大人・社会人向け)

良心の糾明の参考となる問いかけ (若者・学生向け)

2. 痛悔

痛悔とは、魂の痛みと罪の拒絶であり、再び罪を犯さないという決心を伴います。痛悔は神からの賜物です。ですから、もし罪に執着していると感じる場合は、罪を拒絶する心を神に願いましょう。

痛悔は、時に強い痛みや恥の〈感 覚〉を伴い、それらが私たちちり へと導く助けとなることがありました。 しっとは必須ではありました。 じる」ことは必須ではありまとという 重要なのは、過ちを犯したことり という願いを持ち、再び同じ過ちを 犯さないことを決心することです。

教皇は次のように説明しています。 「痛悔は、悔い改めの入り口であり、神のみ心への特別な道です。神 は私たちを受け入れ、再度機会を与 えてくれます。それは私たちが真の 償いに心を開き、神のあわれみに よって刷新されることを受け入れるとき、常に実現します」

「SI」

痛悔を表す祈りはいくつかありますが、その一例として次のようなものがあります。

3. 罪の告白

司祭に犯した罪を告白します。

「司祭に告白するとは、自分の人生 を他者の手と心に委ねる行為です。 その時、その司祭はイエスの名に よって、またイエスの代理としてもして、またイエスの代理とに行き、 いています。(...) 告解室に行き、分 を所室に行きのの前に自分をの前になる使かである教行の母なるの前である教行です。 は客観性があります。司祭の前には なというその姿勢が、その時、私に はき私を癒す恵みの通り道となるです」 にです」

良い告白には「4つのC」がありま す。

- 1. 明確に(clear):言い訳や曖昧な 表現を避ける。
- 2. 具体的に(concrete): 一般的な表現を避ける。
- 3. 簡潔に (concise): 不必要な説明 や叙述を避ける。

4. 完全に(complete): 恥ずかしさ を克服して、大罪を回数を含めすべ て告白する。

告解室における司祭とのやりとりの 手順を確認する

4. 償いを果たす

償いとは、罪がもたらした傷を癒す ために司祭が指示する償い(祈りや 犠牲など)を実行することです。

それは神から受けたゆるしに感謝し、再び罪を犯さない決心を新たにする機会でもあります。

[1] フランシスコ、一般謁見演説、 2014年2月19日。

[2] 同。

- [3] 聖ホセマリア『知識の香』64 番。
- [4] フランシスコ『神の名はあわれみ』。
- [5] フランシスコ、2014年5月30日付 手紙。
- [6] フランシスコ『神の名はあわれみ』。

Rodolfo Valdés – Juan José Silvestre

pdf | から自動的に生成されるドキュメント https://opusdei.org/ja-jp/article/yurushi-hiseki-gaido/ (2025/11/22)