

良心の糾明（大人・社会人向け）

ゆるしの秘跡を受ける前に、個人的に良心の糾明をする参考となり得る一連の問い合わせを提供します（大人・社会人向け）。

2025/01/17

「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）

- 私は神が啓示したこと、またカトリック教会が教えることをすべて信じているでしょうか？カトリックの信仰の真理を疑ったり否定したりしたことはなかったでしょうか？
- 私は神との関係を大切にしているでしょうか？一日の中で神のことを思い出しているでしょうか？一日の中で祈る時間を取りているでしょうか？
- 私は大罪を抱えたまま聖体拝領をしなかったでしょうか？恥ずかしさから大罪をゆるしの秘跡で隠したことはなかったでしょうか？
- 私は神を冒涜したり、不必要なままたは偽りの誓いを立てなかつたで

しょうか？迷信や靈媒術に関与したことはなかったでしょうか？

- 私は日曜や守るべき祭日のミサに行ったでしょうか？大斎と小斎を守ったでしょうか？

「隣人を自分のように愛しなさい」（マルコ12・31）

- 私は家族に対して敬意や愛情を示しているでしょうか？両親のことを気にかけているでしょうか？必要な場合、両親または親族の世話をしているでしょうか？社交においては愛想良く振る舞うのに、家庭内でその愛想に欠けることはないでしょうか？家族に対して忍耐をもって接しているでしょうか？

- 家族や友人と過ごすべき時間やエネルギーを仕事に費やしていないでしょうか？（結婚している場合）私は配偶者の顔を立てているでしょうか？

か。子供の前で配偶者を批判したり、反論したり、対立したりしていないでしょうか？

- 私は人の命を尊重しているでしょうか？中絶、人胚の破壊、安楽死、またはその他の人命を脅かす行為をしたり、それに協力したり、ほかの人がそのような行為をするよう促したりしたことはなかったでしょうか？

- 私は他者の善を望んでいるでしょうか？人に対し、憎しみを抱えたり、批判的な判断を下したりしたことはなかったでしょうか？家庭や職場、その他の場において言葉や行動で暴力を振るったことがなかったでしょうか？

- 私は自分の健康に気を配っているでしょうか？飲酒を過度にしたり、薬物を使用したりしなかったでしょうか？無謀な行動（運転の仕方、娛

楽など）で命を危険にさらさなかつたでしょうか？

- 私はポルノを見たり読んだりしなかつたでしょうか？ほかの人を悪に誘ったことはなかったでしょうか？

- 私は純潔を守っているでしょうか？自分自身に対して、または誰かとみだらな行いをしたことがなかつたでしょうか？結婚していないのに誰かと夫婦のように暮らしていないでしょうか？

- （結婚している場合）私は配偶者に対する忠実を守っているでしょうか？配偶者を誰よりも愛するよう努めているでしょうか？配偶者と子供たちを最優先しているでしょうか？新しい命の可能性に対して開かれた姿勢を持っているでしょうか？

- 私は他人の金品を盗んだことがなかつたでしょうか？その場合、返還または償いをしたでしょうか？

- 私は仕事の義務を果たしているでしょうか？誠実に働いているでしょうか？過剰な料金を請求したり、意図的に不完全なサービスを提供したりして、顧客を騙さなかつたでしょうか？

-自分の快適さや贅沢のためにお金を使い、ほかの人や教会への経済的責任を怠らなかつたでしょうか？貧しい人や困っている人を助けることをおろそかにしなかつたでしょうか？市民としての義務を果たしているでしょうか？

-嘘をつかなかつたでしょうか？それによって生じた被害を修復したでしょうか？他人の重大な欠点を正当な理由なく暴露したことはなかつたでしょうか？悪口を言ったり、中傷したり、ほかの人のことを悪く思つたりしたことはなかつたでしょうか？

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-kyuumei-otona/> (2026/02/15)