

opusdei.org

# 良心の糾明（若者・学生向け）

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を提供します（若者・学生向け）。

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、そして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？カトリック信仰の真理について疑ったり否定したりしたことがなかったでしょうか？友人たちの間で信仰を証しているでしょうか？

- 私は神との関係を大切にしているでしょうか？頻繁に、そして注意深く祈っているでしょうか？神が与えてくれた多くの良いものに感謝しているでしょうか？

- 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？ゆるしの秘跡で大罪を恥ずかしさから隠してしまったことはないでしょうか？

- 私は不敬な言葉を口にしたことはないでしょうか？嘘の誓い、必要性のない誓い、慎重さに欠ける誓い、または些細な理由で誓いを立てたことがないでしょうか？

- 重大な理由がないのに日曜日や守るべき祭日のミサに行かなかったことはなかったでしょうか？祝日や週末をキリスト者らしく過ごしているでしょうか？

## **「隣人を自分のように愛しなさい」 （マルコ12・31）**

- 私は両親に敬意と愛情を示しているでしょうか？迅速かつ喜んで彼らに従っているでしょうか？家の仕事を手伝っているでしょうか？兄弟姉妹に良い模範を示しているでしょうか？兄弟姉妹の必要に気づき、彼らを助けているでしょうか？兄弟姉妹と喧嘩したり、彼らを侮辱したりしていないでしょうか？

- 私は教師や権威に敬意を示している  
のでしょうか？

- 私は自分自身やほかの人の命を尊重  
しているのでしょうか？他人を攻撃  
したり、喧嘩に参加したりしたことは  
なかったのでしょうか？胎児の命を  
含めて、命を守る大切さを伝えている  
のでしょうか？

- 私は自分の命や健康を害したり危  
険にさらしたことはなかったでしょ  
うか（交通規則を守らない、寝る時  
間を守らないなど）？

- 私は飲み過ぎたり食べ過ぎたり、  
酔っ払ったり、薬物を使用したりし  
たことはなかったのでしょうか？

- 私はほかの人の幸せを願っている  
のでしょうか？嘘や不正、脅しによっ  
て人に害を与えたことはないでしょ  
うか？嫉妬して他人がうまくいくこ  
とを不快に思ったり、人の失敗を喜  
んだりしなかったのでしょうか？

- 私は友情を大切にしているでしょうか？それとも表面的で軽薄な付き合いで満足しているでしょうか？友人に対して誠実で忠実でしょうか？彼らのために祈り、彼らの欠点をゆるしているでしょうか？

- 私は純潔を守っているでしょうか？みだらな行いをしたことはなかったでしょうか？それは一人で、またはほかの人と行ったことでしょうか？みだらな思い、望み、感覚に同意したことはなかったでしょうか？

- 私はわいせつなものを見たり読んだりしなかったでしょうか？罪を誘発しうる娯楽やイベントに参加したことはないでしょうか？他人を罪に誘導したことはないでしょうか？

- 私は他人のものを盗んだことがなかったでしょうか？その場合、返却したでしょうか？

- 私は寛大に、自分の所有物をほかの人のために使っているでしょうか？それとも物に執着しすぎていないでしょうか？欲しいものが手に入らない、または何か快適さが欠けていることに不平を言っていないでしょうか？気まぐれ、虚栄心、嫉妬からお金を浪費したことはないでしょうか？

- 私はなんらかの形で教会や社会の必要に協力しているでしょうか？飢え、病気、孤独に苦しむ多くの人々を思い、可能な限り彼らを助けようとしているでしょうか？

- 私は勉強を秩序立てて集中して行い、生徒・学生としての義務を果たしているでしょうか？勉強・仕事をきちんと終わらせるよう努力しているでしょうか？他人の勉強を邪魔したことはなかったでしょうか（勉強時間を守らない、悪い模範を示すなど）？

- 私は嘘をついたことはなかったで  
しょうか？ほかの人を悪く思ったり、  
根拠も必要もないのに裁いたり  
していないでしょうか？人の悪口を  
言わなかったでしょうか？他人の悪  
い行いをでっち上げたり、不必要に  
彼らの大きな欠点を暴露したり、噂  
話を広めたりしたことはなかったで  
しょうか？そのような会話によって  
傷つけられた人の名誉を回復したで  
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-wakamono/](https://opusdei.org/ja-jp/article/yurushi-hiseki-kyuumei-wakamono/)  
(2026/02/16)