

良心の糾明とゆるしの秘跡の式次第

良心の糾明

最後の告解以後、今日に至るまでに犯したすべての大罪を思い出す限りにおいて告白すべきです。この良心の糾明において、私たちに生活の模範を与えてくださったイエス・キリストの生き方を基準にし、自分の生活を振り返り、罪を思い出し、自分の良心に向き合うのです。（「神の十戒」、「教会の五つの掟」、「七つの罪源と七つの徳」、「良心の糾明」参照）

神の十戒

- ① 私の他に神があってはならない。
- ② あなたの神、主の名をみだりに唱えてはならない。
- ③ 主の日を心にとどめ、これを聖とせよ。
- ④ あなたの父母を敬え。
- ⑤ 殺してはならない。
- ⑥ 姦淫してはならない。
- ⑦ 盗んではならない。
- ⑧ 隣人に関して偽証してはならない。
- ⑨ 隣人の妻を欲してはならない。
- ⑩ 隣人の財産を欲してはならない。

教会の五つの掟

- ① 主日や定められた祝日にミサにあずかり、それらの日を聖とすることを妨げる仕事や活動を控えること。
- ② 少なくとも年に一度自分の罪を告白すること。
- ③ 少なくとも復活節の間に聖体の秘跡を受けること。
- ④ 教会が定められた日に肉食を差し控え（小齋）、断食（大齋）を守ること。
- ⑤ おのおのの分に応じて教会の財政を助けること。

七つの罪源と七つの徳

- ① 高慢 ⇔ 謙遜
- ② 食欲 ⇔ 寛大
- ③ 肉欲 ⇔ 貞潔
- ④ 憤怒 ⇔ 忍耐
- ⑤ 貪食 ⇔ 節制
- ⑥ 嫉妬 ⇔ 慈愛
- ⑦ 怠惰 ⇔ 勤勉

良心の糾明（その1）重大な事柄であるため、大罪になり得る罪について

- ① 妊娠中絶を直接おこなったり、勧めたり、あるいはそれに協力したことはありますか。
- ② 大罪の状態、またはその疑いをもって、ゆるしの秘跡を受けないまま聖体拝領をしたことはありませんか。
- ③ ゆるしの秘跡において、意識して大罪を隠してそれを告白しなかったことはないでしょうか。
- ④ 教会の教義を疑ったり、否定したりしたことはありませんか。
- ⑤ 迷信を信じたことはありますか。教会の教えに反する考えを受け入れることがありますか。
- ⑥ 必要もなく神の名にかけて誓ったり、冒瀆的な言葉を使ったりしたことはありますか。
- ⑦ 理由なく日曜日や守るべき祝日のごミサを怠らなかったでしょうか。
- ⑧ 無謀な運転をしたことはありませんか。麻薬を用いたり、泥酔したり、または他人をそれに誘いませんでしたか。
- ⑨ 自分一人、または他人（同性か異性の人）とともに、貞潔を損なう行為をしませんでしたか。
- ⑩ みだらな思い・考えを意識しつつ継続したことはありますか。みだらな話題にふけったり、貞潔を損なう写真・テレビ番組・映画・雑誌・書物・漫画・サイトなどを見て楽しんだりしなかったでしょうか。

- ⑪ 罪の機会となるようなものに近づかなかったでしょうか。重大な事柄において、他人に罪を犯させる機会を作ることにはなかったでしょうか。
- ⑫ キリスト教または道徳に反する活動・イベントに携わったり協力したりしたことはありませんか。
- ⑬ [既婚者のみ] 教会の教えに従って夫婦の義務を守りましたか。

良心の糾明（その2） 小罪になり得る罪について

- ① 他人の物を自分の物としたことはなかったでしょうか。それを返却・損害賠償をしましたか。不当な金額を請求して人をだましたことはありませんか。
- ② 嘘をついたことはありませんか。他人に害を及ぼした時、その償いをしましたか。
- ③ 両親・親族・目上の人に対して尊敬と愛情を示していますか。
- ④ 他人に対して敵意、憎悪、恨み、妬みを抱き続けたことはありませんか。
- ⑤ 自分の言葉や行為によって他人を傷つけていないでしょうか。
- ⑥ 他人の欠点を公にしたり、悪く考えたり、悪口を言わなかったでしょうか。人を中傷しなかったでしょうか。（中傷は大きな害を他人に及ぼせば大罪になり得る）
- ⑦ 周囲の人に悪い模範を与えたり、怒りに任せて人を叱ったりしなかったでしょうか。
- ⑧ 怠惰に負けたことはありますか。時間を守らずに他人に迷惑をかけたことはなかったでしょうか。
- ⑨ 職業上の秘密を守らなかったことはありますか。
- ⑩ 他人に悪いことを望みましたか。または、他人に良いことがあった時に悲しく思ったことはありましたか。
- ⑪ 神様との関係を真剣に考え、自分の宗教的形成を大切にしていますか。
- ⑫ [既婚者のみ] 家族を大切にし、自分の配偶者の親としての権威を守り、子供の前で配偶者に反論しなかったでしょうか。

ゆるしの秘跡の式次第

司祭・信者：父と子と聖霊のみ名によって。アーメン。

司祭：神のいつくしみに信頼して罪を告白してください。

信者：この前の告白は ○○○ にしました。

(罪を言う)

今日までの主な罪を告白いたしました。ゆるしをお願いいたします。

司祭：(勧めと償い)

それでは、悔い改めの祈りをとなえてください。

信者：神よ、わたしはあなたに背いたことを心から悔み、お助けによって、こののち再び罪を犯さないと、かたく決心いたします。

(または、)

神よ、いつくしみ深く私を顧み、豊かなあわれみによって私の咎をゆるしてください。悪に染まった私を洗い、罪深い私を清めてください。

司祭：全能の神、あわれみ深い父は、御子キリストの死と復活によって、世をご自分に立ち帰らせ、罪のゆるしのために聖霊を注がれました。神が教会の奉仕の務めを通して、あなたにゆるしと平和を与えてくださいますように。わたしは父と子と聖霊のみ名によってあなたの罪をゆるします。

信者：アーメン。

司祭：主はあなたの罪をおゆるしになりました。安心してお帰りなさい。

信者：ありがとうございました。