

訂正箇所及び訂正内容

★誤引用箇所

- ① 33頁7行目「触れることは～生まれます」
- ② 34頁13行目～35頁3行目「自分の外部との～なっています」
- ③ 37頁14行目～38頁4行目「慢性的で～そのためです」
- ④ 96頁3行目～9行目「収穫年や～タイプを区別します」
- ⑤ 98頁9行目～10行目「蒸留する～香りが変わります」

★訂正内容

- ① 割愛
- ② なぜなら、さまざまなことで振り回されがちな外向きの意識を、触れるという行為が、自分自身の感覚を内側に向けてくれる役割をします。その意識が強まることで意識の方向性が変わり、緊張やストレスを軽減しやすく導くのです。
- ③ 慢性的な痛みは、伝わる速度が遅いほうのc神経線維で伝わります。優しく触ることで、スピードのより早いAδ線維の情報が先に届き、痛みの信号をブロックすることができます。また、鎮静作用や鎮痛作用のある香り成分が届くこと、優しいタッチングでオキシトシンが出ることで、ストレスで興奮した脳（扁桃体）を鎮めたり（GABA）、モルヒネの6倍の鎮痛作用があるともいわれるエンドルフィンが増えたりして、痛みをやわらげることができます。
- ④ 収穫年や産地によって、同じ農産物で、ワイン同様風味が違うことはよくあります。
実は、精油にも同じことがいえるのです。同じ種でも、生育場所の標高の違いをはじめとする、植物が育つ環境の違いに応じて、成分も大きく変化します。先にお話したワインのように、精油も産地や収穫年の環境で成分に違いが現れますが、特にその違いが大きい精油があります。作用も変わってくるため、特にCTをつけ、「ケモ（化学）タイプ」としていただきます。
- ⑤ 割愛

株式会社BABジャパン
企画出版部