④和を大切にしすぎる。
日本の文化は、和を大事にすると言われています。
何か大きな災害が起こった後に、それを乗り越えようと皆で協力することから、そう聞くことが多いのと、スポーツで海外の選手と日本の選手を比べると、どうしても体格の面で劣ることから個の力よりチームの力で試合に勝とうという流れがあり、和を強調する戦略をとることが多いことでよく聞く気がします。

このように協力しあう、和を大事にするという気持ちは大事なのですが、その気持ちが強すぎると自分が思っていることと周りが思っていることにズレがあった時に、それを言わないで済まそうという気持ちが働きがちです。
それを言うことで皆と言い争いになるから嫌だという気持ちからだと思いますが、
集団で行動をする場合には、必ずそれが正解とは言えません。
その意見は良いアイデアかもしれないからです。
どんな意見でも否定しない、一人一人が気おくれせずに話せるアサーティブなコミニュケーション方法が大切になってきます。

⑤対等な関係を築けていない。
親や子、先生や生徒など上下関係はありますが、上下関係があるから疑問を投げつけてはいけないというわけではありません。
疑問があるのに、それを言わず我慢していると溜まり溜まったものが爆発します。
戦国時代の将軍のように「お主は、わしに意見するのか～！切腹じゃ～！」ということをすれば恨みをかいます。
織田信長は家臣の明智光秀に恨みをかったために？　殺られちゃいました。
④でも書いたように、意見はよい意見かもしれませんし、いい意見ではなくても考えようによってはヒントになったり、いいアイデアに変わることもあります。

⑥忙しい
あれもしないといけない、これもしないといけないというふうに忙しくしていると
自分の意見を言わないで簡単に引き下がったり、逆に無理やり相手に自分の意見を押しつけたりするかもしれません。
このような忙しい時や緊急を要するときにじっくり会話をとってコミニュケーションをとるのは難しいというか、できません。

①～⑥のような発言や意見を言えなくなるような状況があるとストレスが溜まり、不満が溜まったり鬱（うつ）になったり、逆にイライラして誰かに八つ当たりをすることがあります。
そうならないためには、前回書いた以下のことが大切です。

・人それぞれ立場、意見、気持ちは違い、それぞれの欲求がある。
・人は不完全であること、違いがあることを理解する。

相手の意見や気持ちを確かめ、違いがあっても尊重し、お互いの意見を素直に表現しあうことが大切。

以上。