

「ママをやめても いいですか!?!」



上映会【入場無料】

2026

11/6 (金)

会場: SAKADONE

中川村大草3280-7

キッズスペース・見守り有り

11/7 (土)

会場: 中川文化センター
視聴覚室

お子様も一緒にどうぞ

両日とも

受付 9:30

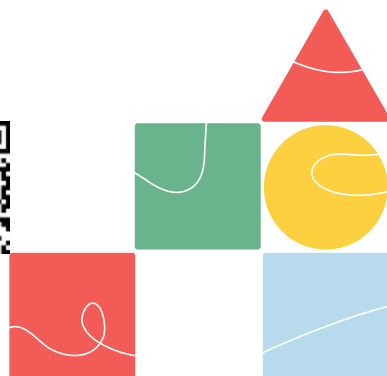
上映 10:00~

(上映時間90分)



当日参加も可能ですが、
申込優先とさせていただきます。

参加申込フォームはこちら→



○お問い合わせ 中川村こども家庭センター
電話: 0265-88-3150
mail: kosodate@vill.nagano-nakagawa.lg.jp

ママをやめても
いいですか!?

子育てに奮闘するすべてのママへ

大丈夫あなたはひとりじゃない

笑って泣ける共感度2000%の 子育てエンターテインメント映画

STORY

大切に愛おしい。だからこそ、ときどき苦しい。

産後うつを乗り越えて、新たな命の誕生を迎えるママ

母の産後うつによる自死と、その傷に向き合うママ

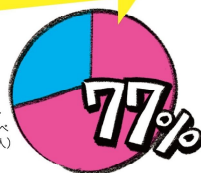
我が子を抱きしめることができないママ…

子育てに奮闘する家族は、

それぞれどんな答えを見つけ、歩んでゆくのでしょうか。

思わず手をたたいて笑って
声を出して泣いて
うんうんと共感しちゃっ!

一度でも「ママやめ」したいと
思ったことのあるママ



※インディゴ・
フィルムズ調べ
(回答数391人)

「ママやめ」が生まれた
子育てあるある!

「マーフィーの法則」ならぬ
『ママーフィーの法則』

- ☑ 一生懸命作ったご飯は某社の
ふりかけに惨敗する
- ☑ パパがやる気がなかった時に限って、
いつも以上にママを求める
- ☑ やっと寝てくれた赤ちゃんを
ベッドに置いた時、抱っこ時間に
比例して素早く目を覚ます

あなたの
ママーフィーの法則
募集中



ママは24時間大忙し! それでも必死に家事や育児に奮闘しているママからは、大切な命を守るプレッシャーや、休みない中で、ひとり苦悩する姿なんて想像できないかもしれません。「子どもは可愛いんです。大事なんです。愛おしいんです。…でも離れたいんです」本作は、人知れず子育てに悩み、つまずき、それでも子供を愛し、前を向くママとその家族の歩みを、涙と笑いを交えながら綴った物語です。「ママの子育て」は、映画にするほどでもない「ありがたげな日常」に見えるもの。しかし、そこにはかけがえのない数々の感動と奇跡、そして確かな共感に満ち溢れていました。そう、この映画は「ある家庭の物語」ではなく、育児に奮闘する「あなた」に贈る物語なのです。

本当に「やめたい」と思っているママはいません。ほんのちょっとでいいから、休みたいだけ。自分の時間が欲しいだけ。「ありがとう」の言葉が聞きたいだけ。それは断じて、ワガママなんかじゃありません! 時々『ママやめ』をして心の充電をすることで、さらにさらに、子育てが輝かしいものになり、笑顔の子どもたちが増えるのです。

ママという役割をやめることはできません。だからこそ、最高にハッピーな子育てをするためにママや周りの人は、どうすればいいのか? 一緒に考えていきましょう!

監督 豪田トモ

映画を観たとき、一人の父親としてとても感動しました。本当にお母さんたちは頑張っている! 完璧なお母さんになる必要はありません。少しでも楽しい子育てができますように。

——大泉洋



◀◀◀ 大泉洋さんの
ナレーションをチョイ見せ!
予告編もこちらから



公式HP

ママやめ 検索

@mamayame



Facebook

子連れ鑑賞OK/途中退室OK
お一人でも夫婦でも家族でも、
是非お気軽にご来場ください。

