รายงานรีวิวประสบการณ์โครงการแลกเปลี่ยน

ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับมหาวิทยาลัยคู่สัญญา: ***มหาวิทยาลัยฮิโรซากิ (弘前大学/ Hirosaki University)***











ภาพ: นารถลดา บัวเป้ามา

ตั้งอยู่ที่เมืองฮิโรซากิ จังหวัดอาโอโมริ (นั่งรถไฟ 1 ชม.จากสถานีอาโอโมริ) เป็นเมืองในแถบชนบทเทียบกับเมืองใหญ่อย่างโตเกียว โอซาก้า เซนได มีเทือกเขาล้อมรอบและมีภูเขาที่สำคัญสำหรับชาวสึการุ คือ อิวากิซัง (岩木山) มีสินค้าขึ้นชื่อของจังหวัด เช่น แอปเปิลอาโอโมริ แลคเกอร์แวร์สึการุนูริ(津軽塗) การปักผ้าแบบโคะกินซาชิ(こぎん刺し) เป็นเมืองหนาวที่

หิมะหนาสีขาวโพลนในช่วงฤดูหนาว อุณหภูมิต่ำสุด -10 องศา โด่งดังเรื่องซากุระขาวและภาพซากุระร่วงลงบนคูน้ำในช่วงฤดูใบไม้ผลิ และเทศกาลแห่โคมเนปุตะอันคึกคักในช่วงฤดูร้อน นอกจากนี้ยังเป็นเมืองที่มีกลิ่นอายผสมผสานระหว่างวัฒนธรรมท้องถิ่นแถบโทโฮคุและตะวันตกเข้าด้วยกัน มีอาคารบ้านเรือน อาคารทรงยุโรป โบสถ์คริสต์ ในขณะเดียวกันก็มีปราสาทฮิโรซากิ หมู่บ้านซามูไร ศาลเจ้าชินโต แหล่งโบราณสถานสมัยก่อนประวัติศาสตร์ซันไนมารุยามะ เป็นเมืองที่มีเสน่ห์ ผู้คนเป็นมิตร อัตราการเกิดอาชญากรรมต่ำ และพบเจอภัยพิบัติธรรมชาติ อย่างแผ่นดินไหว หรือสึนามิ น้อย

ทุนการศึกษา:

ชื่อทุน	สิทธิประโยชน์	หมายเหตุ
กองวิเทศสัมพันธ์	ยกเว้นค่าเล่าเรียน (จ่ายในอัตรา 2 เทอมที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ หรือ 30,600 บาท)	สำหรับมหาวิทยาลัยฮิโรซากิค่าเล่าเรียน ปีละ 535,800 เยน หรือประมาณ 131,000 บาท (รายละเอียดเพิ่มเติม: https://www.hirosaki-u.ac.jp/campuslife/campus/tuitionlist/)
JASSO	ทุนรายเดือน เดือนละ 80,000 เยน หรือ เกือบ 20,000 บาท (มกราคม – สิงหาคม รวม 8 เดือน)	จะได้รับการเสนอจากมหาวิทยาลัยในช่วง***ภาคการศึกษาที่ 2*** (ฤดูใบไม้ผลิ มีนาคม-สิงหาคม) โดยทางมหาวิทยาลัยจะให้กรอกแบบสอบถาม และให้เราเลือกวิชาเรียนที่จะใช้ในการขอทุน กรณีนี้ดิฉันเลือกวิชา Internship ที่ได้เรียนไปแล้วในภาคการศึกษาฤดูใบไม้ร่วง(กันยายน-กุมภาพันธ์) จึงไม่ต้องทำรายงานเพิ่ม ไม่จำเป็นต้องมี N2 มีแค่ N3 ก็รับได้ ทั้งนี้การได้รับคัดเลือกเป็นผู้รับทุนนี้ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของทางมหาวิทยาลัยญี่ปุ่น

เว็บไซต์ทางการ: https://www.hirosaki-u.ac.jp/ (JP/EN)

เว็บไซต์สำหรับนักเรียนแลกเปลี่ยน: https://www.kokusai.hirosaki-u.ac.jp/en/studyabroad02/sa02_page1/ (EN)

1. ขั้นตอนการทำใบสมัคร

1.1 การพูดคุยภายในสาขาเพื่อเลือกมหาวิทยาลัย เนื่องจากกองวิเทศสัมพันธ์มีที่นั่งจำนวนมากสำหรับนักศึกษาเอกภาษาญี่ปุ่นที่ต้องการจะเข้ารับการทดสอบโดยใช้ภาษาญี่ปุ่น และไปแลกเปลี่ยน ณ มหาวิทยาลัยที่ญี่ปุ่น (หมายเหตุ: และยังมีมหาวิทยาลัยที่ใช้คะแนนภาษาอังกฤษยื่นด้วย) นักศึกษาเอกญี่ปุ่นรุ่นปี 62 (รวมนักศึกษาคณะหรือสาขาอื่น) ที่ได้ไปแลกเปลี่ยนที่ประเทศญี่ปุ่นโดยทุนวิเทศสัมพันธ์ มีทั้งสิ้นประมาณ 34 ที่นั่ง แนะนำให้มีการตกลงภายในสาขาว่าเพื่อนคนใดมีความประสงค์จะไปที่มหาวิทยาลัยใด เพื่อที่จะได้ไม่เกินโควตาที่มหาลัยแห่งนั้นรับ เช่น มหาวิทยาลัย A รับ 5 คน มหาวิทยาลัย B รับ 3 คน มหาวิทยาลัย C รับ 10 คน เป็นต้น เมื่อตกลงเรียบร้อยโอกาสที่จะได้ไปนั้นแทบจะไม่ต่ำกว่า 100 % ในขณะที่ตัดสินใจ แนะนำให้ศึกษาหลักสูตร วิชาเรียน สภาพแวดล้อม ลักษณะเด่น และระดับภาษาที่เหมาะสมกับตนเอง

1.2 การสมัครและการสอบสัมภาษณ์ภายในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

เอกสารที่ต้องเตรียมเป็นพิเศษ

- Study Plan
- ใบ Transcript
- ผลการสอบ JLPT
- รูปถ่าย
- สำเนาบัตรประชาชนตนเอง สำเนาบัตรประชาชนผู้ปกครอง สำเนาทะเบียนบ้าน

1.3 การสมัครมหาวิทยาลัยที่ญี่ปุ่น

เอกสารการสมัคร: https://www.kokusai.hirosaki-u.ac.jp/en/studyabroad02/sa02_page1/

เอกสารสำคัญที่ต้องเตรียมเป็นพิเศษ

- จดหมายแนะนำจากครูผู้สอน (推薦書)
- ใบรับรองผลตรวจสุขภาพ
- Study Plan *แนะนำให้เขียนให้ตรงตามสาขาที่เรียนและความสนใจจริง ๆ เช่น สนใจในคณะวิชาศิลปศาสตร์/มนุษยศาสตร์/ศึกษาศาสตร์

*หมายเหตุ มหาวิทยาลัยฮิโรซากิไม่ขอดู Financial Statement ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องเตรียมเหมือนมหาวิทยาลัยอื่น ๆ

1.4 ติดตามความคืบหน้าผ่านทาง E-mail และรอรับเอกสารยืนยัน

2. การเตรียมตัวก่อนเดินทาง และการขอ visa

ตารางสรุปทามไลน์การสมัคร-การเดินทางไปญี่ปุ่น

วันที่	การดำเนินการ
9 กันยายน 2564	การพูดคุยภายในสาขาของนักศึกษาเอกภาษาญี่ปุ่น
26 พฤศจิกายน 2564	ยื่นใบสมัครและเอกสารประกอบการสมัครให้ทางกองวิเทศสัมพันธ์
21 ธันวาคม 2564	ประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิเข้ารับการสัมภาษณ์โครงการแลกเปลี่ยน
23 ธันวาคม 2564	สัมภาษณ์ (รอบภาษาญี่ปุ่น)
24 ธันวาคม 2564	สัมภาษณ์ของกองวิเทศ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (รอบภาษาไทย ญี่ปุ่น อังกฤษ)
24 มกราคม 2565	ประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิไปแลกเปลี่ยน
15 มีนาคม 2565	ตรวจร่างกายเพื่อขอรับเอกสารรับรองการตรวจสุขภาพ (สามารถดำเนินการได้ด้วยตนเอง ณ โรงพยาบาลใกล้บ้าน แนะนำโรงพยาบาลธรรมศาสตร์ โดยให้นำ

	แบบฟอร์มที่มหาวิทยาลัยฮิโรซากิกำหนดไว้ทางเว็บไซต์ไปด้วย และให้แพทย์กรอกเป็นภาษาอังกฤษ)
18 มีนาคม 2565	เขียนอีเมลขอร้องถึงครูผู้สอนในสาขาวิชาภาษาญี่ปุ่นให้เขียนจดหมายแนะนำ (推薦書) ให้ สามารถขอร้องได้ทั้งอาจารย์ชาวไทยและชาวญี่ปุ่น
ภายในสิ้นเดือนมีนาคม 2565 หรือไม่เกิน 4 เมษายน 2565	ส่งใบสมัครให้กองวิเทศเพื่อนำส่งไปรษณีย์ให้มหาวิทยาลัยที่ญี่ปุ่น (เตรียมเอกสารตามรายการที่ปรากฏในเว็บ: https://www.kokusai.hirosaki-u.ac.jp/en/studyabroad02/sa02_page1/)
14 กรกฎาคม 2565	จ่ายเงินค่าเทอมสำหรับ 2 ภาคการศึกษา
24 กรกฎาคม 2565	ซื้อตั๋วเครื่องบิน
25 กรกฎาคม 2565	เมลแจ้งให้เลือกหอพักจากทางฮิโรซากิ
3 สิงหาคม 2565	เมลแจ้งยืนยันที่พัก
23 สิงหาคม 2565	• ซื้อประกันการเดินทางของไทย • มหาวิทยาลัยญี่ปุ่นส่งข้อมูลแนะนำการเข้าประเทศมาให้ - การดาวน์โหลดแอพ MySoS - การทำ Fast Track และ Visit Japan Web *ตรวจสอบว่าฉีดวัคซีนครบ 3 เข็มหรือไม่ หากครบแล้วให้ขอใบรับรองการฉีดวัคซีน (Vaccination Certificate) จะกรอกข้อมูลจนสำเร็จได้เมื่อเอกสารทุกอย่างพร้อม ต้องทำให้เสร็จก่อนบิน
8 กันยายน 2565 (ฉบับ E-mail) 12 กันยายน 2565 (ฉบับจริง)	ได้รับหนังสือรับรองสถานภาพพำนัก หรือ Certificate of Eligibility (CoE) และเอกสารรับรองการเป็นนักศึกษาแลกเปลี่ยนที่มหาวิทยาลัยฮิโรซากิ
13 – 19 กันยายน 2565	Placement Test ผ่านทาง https://www.j-cat2.org/ โดยทาง Support Office ของทางมหาวิทยาลัยญี่ปุ่นจะแจ้ง ID และ Password ผ่านทางอีเมล
13 กันยายน 2565	ยื่นทำ Visa ที่ศูนย์ยื่นวีซ่าประเทศญี่ปุ่น ชั้น 15 อาคารสีลมคอมเพล็กซ์ ***ควรใช้ CoE ฉบับจริงนำไปแสดงด้วย*** เอกสารที่ต้องเตรียม: -เอกสารตามที่ปรากฏ (https://www.th.emb-japan.go.jp/itpr_th/visa9.html) -ใบจองตั๋วเครื่องบิน -เงินสดตามอัตราค่าธรรมเนียม อัพเดต มี.ค. 2566 (https://www.th.emb-japan.go.jp/files/100481242.pdf) *ไม่รับโอน ข้อมูลเพิ่มเติมวีซ่า: https://www.th.emb-japan.go.jp/itpr_th/visaindex.html เว็บไซต์ทางการ: https://www.th.emb-japan.go.jp/itprtop_th/index.html
20 กันยายน 2565	รับวีซ่าที่ศูนย์ยื่นวีซ่า

21 กันยายน 2565	***ออกเดินทางโดยเครื่องบินไปยังประเทศญี่ปุ่น***
22 กันยายน 2565	***ถึงสนามบินนาริตะ โตเกียว ต่อรถ เดินทางถึงเมืองฮิโรซากิ อาโอโมริ*** *ขั้นตอนการเข้าประเทศ* *1.แสดง QR code จากแอพ MySoS ตามขั้นตอน(ฟังคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่)* **ต้องเปิดจากแอพเท่านั้น ไม่สามารถดูจากภาพ screenshots ได้ ที่สนามบินมี Free Wi-fi ให้ใช้บริการ* *2.รับบัตร Residence Card หรือ 在留カード และกรอกเอกสารขออนุญาตทำงานพาร์ทไทม์เพื่อขอรับตราประทับลงบนบัตร (หากไม่ทำที่นี่ จะต้องไปทำที่ตัวจังหวัดอาโอโมริ)* *3.ด่านตม.* *4.รับกระเป๋า และเดินทางต่อได้*
26 กันยายน 2565	ย้ายเข้า Hirosaki International House

สิ่งที่อาจพิจารณาเพิ่ม:

1. <u>การใช้จ่ายในญี่ปุ่น</u>

(A) การใช้บัตรจ่าย

I.บัตรไทยมีสัญลักษณ์ MasterCard หรือ Visa สามารถรูดจ่ายได้ทันทีโดยมีเงื่อนไขคือ แจ้งทางธนาคารก่อนว่าจะมีการใช้จ่ายที่ต่างประเทศ ในช่วงระยะเวลานี้ ณ ประเทศนี้ หากไม่จะไม่สามารถใช้ได้ (ป้องกันมิจฉาชีพข้ามชาติ) และใช้อัตราแลกเปลี่ยนแบบ real time หรือตามที่ธนาคารกำหนด

II.บัตรพิเศษใช้จ่ายต่างประเทศเท่านั้น เช่น Krungthai Travel Card, SCB Planet สิทธิประโยชน์คือการที่สามารถแลกเงินเยนในเรทราคาถูกสะสมไว้ในเวลาที่ค่าเงินต่ำ โดยทำได้ผ่านทางแอพธนาคาร *เงื่อนไขและรายละเอียดเพิ่มเติมสามารถสอบถามได้ที่ธนาคารนั้น ๆ

(B) การกดเงินสด

สามารถใช้ทั้งบัตรไทยที่มีสัญลักษณ์ MasterCard หรือ Visa และบัตรพิเศษใช้จ่ายต่างประเทศที่ตู้ ATM ญี่ปุ่นที่มีสัญลักษณ์เดียวกัน เช่น 7-11, Lawson, Family Mart ธนาคาร ゆうちょ และเสียค่าธรรมเนียมกด ATM 110-220 เยน

*ข้อแนะนำเรื่องหมายเลขโทรศัพท์ที่ผูกบัญชีกับธนาคารไทย ในกรณีที่จะใช้บัตรเราจ่ายหรือผูกจ่ายรายเดือนที่ญี่ปุ่น เช่น ค่าโทรศัพท์ หรือ ยืนยันการตัดเงินผ่านบัตร บางครั้งอาจต้องยืนยันรหัส otp ซึ่งจะส่งไปทาง sms ที่ไทย แนะนำให้ทิ้งซิมที่ผูกบัญชีไว้ที่ไทย และฝากให้คนสนิทที่ไว้ใจได้ซึ่งอยู่ที่ไทยรับ sms

(C) ธนาคารญี่ปุ่น

ธนาคาร ゆうちょ銀行 เป็นธนาคารของไปรษณีย์ญี่ปุ่นที่นักศึกษาต่างชาติจะนิยมเปิด สิทธิประโยชน์คือ สามารถฝากเงิน-กดเงินแบบไม่มีค่าธรรมเนียมได้ (*วันเวลาตามกำหนด) แนะนำให้เปิดไว้หากประสงค์จะทำงานพาร์ทไทม์ ทั้งนี้มีข้อจำกัดคือไม่สามารถโอนเงินจากที่ไทยเข้าบัญชีญี่ปุ่นได้

2. <u>ซิมการ์ด</u>

I.เมื่อเดินทางถึงญี่ปุ่นในช่วงแรก

ในช่วงแรกไม่มีที่อยู่จึงไม่สามารถสมัครซิมได้ และด้วยเหตุผลด้านความคล่องตัวในการเดินทาง จึงแนะนำแพคเกจโรมมิ่ง Ready to Fly สำหรับผู้ที่ใช้เครือข่าย AIS ข้อดีคือ ไม่ต้องเปลี่ยนซิมให้ยุ่งยาก และสามารถเปลี่ยนใช้ได้ในทันทีเมื่อเดินทางกลับถึงไทย สำหรับทางเลือก สามารถใช้เป็นซิมโรมมิ่ง / ซิมญี่ปุ่น / Pocket Wifi เลือกพิจารณาตามความคุ้มค่าในการใช้งาน และสำหรับผู้ใช้เครือข่ายมือถือค่ายอื่น ๆ สามารถสอบถามโดยตรงที่ศูนย์บริการ

II.เมื่อย้ายเข้าและมีที่อยู่ปรากฏบนบัตรไซริวการ์ด

แนะนำซิม LINEMO (บริษัทย่อยของ Softbank เครือข่ายบริการเจ้าใหญ่ในญี่ปุ่น) ข้อดีที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งคือ สามารถสมัครออนไลน์ รับซิมทางไปรษณีย์ และยกเลิกออนไลน์ได้โดยไม่ต้องคืนซิม มีวิธีจ่ายเงินหลากหลายแบบ เช่น ตัดบัตรเครดิต หักจากบัญชีธนาคาร หรือ Paypay หากทำได้แนะนำจ่ายแบบตัดบัตรจะสะดวกที่สุด

เว็บไซต์ทางการ: https://www.linemo.jp/

ไกด์ภาษาอังกฤษ วิธีการสมัคร: https://selectra.jp/en/sim/apply-for-linemo

ข้อแนะนำเพิ่มเติมสำหรับการสมัคร

1.แนะนำทำเรื่องย้ายเข้าที่อำเภอก่อนแล้วจึงซื้อซิม เพราะเราจะต้องการที่อยู่ที่ทางการประทับลงบนด้านหลังไซริวการ์ด

2.เมื่ออัพรูปไซริวการ์ด ทางเว็บมีเงื่อนไขว่าต้องปิดข้อมูลเพศ อย่าลืม edit หรือนำกระดาษบังตรงส่วนข้อมูลเพศเอาไว้

3.หมายเลขโทรศัพท์ที่ใช้เป็น reference หากไม่มีคนรู้จัก สามารถใส่หมายเลขโทรศัพท์ของ support office ได้ ควรใส่เนื่องจากจะมีเจ้าหน้าที่โทรมาขอยืนยันข้อมูล และไม่ควรใส่หมายเลขโทรศัพท์ส่วนตัวของผู้อื่นโดยมิได้อนุญาต

3. <u>เสื้อผ้า-รองเท้าฤดูหนาว</u>

อากาศส่วนใหญ่ของฮิโรซากิจะหนาวสำหรับคนไทย เสื้อผ้าที่ใส่ปกติแนะนำเป็นแบบเน้นให้ความอบอุ่น หากไม่มีหรือพื้นที่กระเป๋าจำกัด สามารถซื้อที่นี่ภายหลังได้ และบางส่วนอาจจำเป็นต้องซื้อเพิ่ม เช่น เสื้อผ้าฮีตเทค เสื้อโค้ท เสื้อกันลม กันหิมะ และรองเท้าบูทหิมะ เป็นต้น สามารถซื้อจากร้านมือสองได้ในราคาถูก (2nd Street, Off House, Nitori, และอื่น ๆ) หรือได้รับแจกจากทาง Support Office (มีจำนวนจำกัด)

4. อาหาร

สำหรับคนไทยที่ติดรสชาติเผ็ด แนะนำให้เตรียมพริกผงไปด้วย เพราะหาซื้อได้ยากในฮิโรซากิ เครื่องปรุงเช่น น้ำปลา ซอสหอยนางรม น้ำตาล ผงปรุงรส จะมีขายที่ซูเปอร์มาร์เก็ตใกล้บ้าน พริกที่มีขายจะไม่เผ็ดมาก และของบางอย่างอาจมีราคาแพง ทั้งนี้ควรตรวจสอบเรื่องข้อห้ามในการนำเข้าอาหาร เช่น ญี่ปุ่นจะห้ามเข้านำผลไม้ หรือเนื้อสัตว์ ส่วนอาหารกึ่งสำเร็จรูป ชนิดผง(โจ๊กซอง ผงลาบ) บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป หรือขนมจะปลอดภัย

5. ของฝาก

ข้อนี้ไม่จำเป็นต้องนำไปก็ได้ เพียงแต่หากมีไปด้วยจะเป็นตัวช่วยที่ดีในการสร้างความประทับใจแก่เพื่อน ๆ ของเล็ก ๆ ที่สามารถนำติดไปได้ เช่น ยาดม ขนมแห้ง ลูกอม แป้ง นมอัดเม็ด เป็นต้น และในขณะที่แลกเปลี่ยนจะมีบางสถานการณ์ที่ต้องแสดงวัฒนธรรมไทย อาจลองซ้อมการแสดงง่าย ๆ อย่างรำไทย มวยไทย หาข้อมูลเกี่ยวกับเทศกาลของไทย หากมีพื้นที่นำชุดไทยไปด้วยจะเป็นประโยชน์อย่างมาก (แต่ไม่จำเป็น)

3. การทำประกัน

I. ประกันการเดินทางจากไทย (กรุงไทยแอกซ่า รายปี 1,500 บาท)

II. ประกันสุขภาพแห่งชาติญี่ปุ่น (รายปี แบ่งจ่ายเป็นงวดได้)

III. ประกันของมหาวิทยาลัยญี่ปุ่น

(A) ครอบคลุมเฉพาะภายในมหาวิทยาลัย (default)

(B) ครอบคลุมทั่วญี่ปุ่น (ทางเลือก) (รายปี ประมาณ 3,000 บาท)

4. การลงทะเบียนเรียน

- บังคับลงเทอมละ 7 วิชาเป็นอย่างต่ำ (วิชาละ 2 หน่วยกิจ)
- วิชาเรียนแบ่งเป็น

I.วิชาภาษาญี่ปุ่น ระดับต้น กลาง กลางสูง สูง (ไวยากรณ์/การฟัง/การอ่าน/การเขียน/พรีเซนต์เทชัน)

II.วิชาสายวัฒนธรรม (ประวัติศาสตร์ท้องถิ่น วรรณกรรม วัฒนธรรม)

III.วิชาปกติสำหรับนักเรียนญี่ปุ่น

IV.วิชาการฝึกงาน

• ทดลองเรียน 1-2 สัปดาห์ จากนั้นเลือกเขียนลงกระดาษ ขอรับลายเซ็นจากอาจารย์ที่ปรึกษา และส่งที่ support office ไม่จำเป็นต้องลงทะเบียนในเว็บไซต์ (สามารถเลือกระดับที่ไม่ตรงกับที่แนะนำจากการทำ placement test ได้ตามระดับที่แท้จริงของตน, เลือกถอนวิชาภายหลังได้ และควรอยู่ในเงื่อนไขเรียนอย่างน้อย 7 วิชา)

• ตัวอย่างวิชาเรียนและ syllabus ของปีการศึกษา 2023 https://www.kokusai.hirosaki-u.ac.jp/wp-content/uploads/2023/04/2023%E5%B9%B4%E5%BA%A6%E5%BC%98%E5%89%8D%E5%A4%A7%E5%AD%A6%E7%9F%AD%E6%9C%9F%E7%95%99%E5%AD%A6%E3%83%97%E3%83%AD%E3%82%B0%E3%83%A9%E3%83%A0%E6%8E%88%E6%A5%AD%E7%A7%91%E7%9B%AE%E3%82%B7%E3%83%A9%E3%83%90%E3%82%B9.pdf

5. หอพัก

	I. Hirosaki International House 弘前国際交流会館	*II. หอนักเรียน 弘前大学学寮*	*III. อพาร์ทเมนท์*
ข้อมูลเบื้องต้น	• Type A ห้องเดี่ยว ใช้เครื่องซักผ้าหยอดเหรียญ มีครัวให้ มีเครื่องดูดฝุ่นให้ มีห้องน้ำในตัว มีแอร์ ฮีทเตอร์ ▪ Type B ห้องคู่ (1) แบบเตียงคู่ (2) แบบแยก 2 ห้องนอน มีเครื่องซักผ้า ครัว เครื่องดูดฝุ่นให้ มีห้องน้ำในตัว มีแอร์ ฮีทเตอร์ -นักเรียนที่พักส่วนใหญ่เป็นนักเรียนต่างชาติ และมีนักเรียนญี่ปุ่นเป็นส่วนน้อย	*(ตั้งอยู่ที่ 学園町)* • ***北鷹寮*** *ชายล้วน* • ***朋寮*** *หญิงล้วน* *(ตั้งอยู่ที่ 緑ヶ丘ใกล้ 会館)* • ***北溟寮*** *ชายล้วน* -นักเรียนที่พักส่วนใหญ่เป็นนักเรียนญี่ปุ่น -นักเรียนต่างชาติที่พักทางมหาวิทยาลัยจะจัดให้เป็นห้องเดี่ยว	อพาร์เมนท์แบบห้องเดี่ยว ห้องนอน+ครัว+ห้องน้ำในตัว มีเครื่องซักผ้า ไม่มีเฟอร์นิเจอร์ (แล้วแต่แต่ละแห่ง บางแห่งอาจมีโต๊ะเขียนหนังสือแบบ built-in ให้) -นักเรียนที่พักส่วนใหญ่เป็นนักเรียนญี่ปุ่น และนักเรียนแลกเปลี่ยนที่ได้รับทุน (ที่ไม่ได้รับทุนก็มีเช่นกัน)
ราคา	- ค่าเช่า (20,000เยน) - ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าแก๊ส (ประมาณ 10,000 เยน) - ค่าอาหารออกเอง (แล้วแต่ความประหยัด)	- ค่าเช่า+ค่าน้ำค่าไฟหารรวมกันทั้งหอ+ค่าอาหาร (รวมประมาณ 42000เยน) ****ที่พักทั้ง 3 แบบมีเซ็ตเครื่องนอนฟูตง+หมอน+ผ้าห่ม+sheets ให้เช่าปีละ 10,000 เยน***	- ค่าเช่า (ประมาณ 26,000-46,000 เยน) - ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าแก๊ส (ประมาณ 10,000 เยน) -ค่าอาหารออกเอง (แล้วแต่ความประหยัด)

	- ค่าทำความสะอาดเมื่อย้ายออก+ค่าซักผ้าม่าน (ตามเรทของห้อง) ***ที่พักทั้ง 3 แบบมีเซ็ตเครื่องนอนฟูตง+หมอน+ผ้าห่ม+sheets ให้เช่าปีละ 10,000 เยน***		***ที่พักทั้ง 3 แบบมีเซ็ตเครื่องนอนฟูตง+หมอน+ผ้าห่ม+sheets ให้เช่าปีละ 10,000 เยน***
ข้อดี	ราคากลาง ๆ มีเฟอร์นิเจอร์ครบ มีผู้ดีแลหอ มีนักเรียนที่เป็น supporter และพูดภาษาอังกฤษได้คอยดูแล	ราคาถูกที่สุดในบรรดาที่พักทั้งหมด มีอาหารให้รับประทานจากโรงอาหารของหอ วันละ 2 มื้อ เช้า-เย็น จันทร์-เสาร์ ยกเว้นวันอาทิตย์และปิดเทอม เครื่องซักผ้า-อบผ้า ใช้ฟรี	สามารถเลือกที่อยู่ใกล้มหาวิทยาลัยมากกว่า เดินประมาณ 5 นาที
ข้อเสีย	อยู่ค่อนข้างไกล เดินถึงมหาวิทยาลัยประมาณ 20 นาที	อยู่ค่อนข้างไกล เดินถึงมหาวิทยาลัยประมาณ 20 นาที (หอนักเรียนหญิง/ชายบางแห่งมีบัสถึงมหาวิทยาลัย) ห้องน้ำรวม ต้องแบ่งเวรทำความสะอาดโดยนักศึกษา	ราคาแพง ไม่มีเฟอร์นิเจอร์ให้ ต้องดำเนินการเรื่องแก๊ส ไฟฟ้า เครื่องทำความอุ่นเอง ต้องกวาดหิมะเอง
ข้อมูลเพิ่มเติม	https://www.kokusai.hirosaki-u.ac.jp/en/studentlife/sl_page11/	https://www.hirosaki-u.ac.jp/campuslife/consultation/gakuryo/	สอบถามที่ support office หรือหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ https://www.hirosaki.u-coop.or.jp/living/sumica/

6. **ค่าครองชีพ**

- ค่าเช่าห้อง (International House) + ค่าน้ำค่าไฟ ค่าแก๊ส ประมาณ 7,000 บาท
- ค่าโทรศัพท์ ประมาณ 700 บาท
- ค่าอาหาร (ไม่ประหยัดกิน) + ใช้ส่วนตัว ประมาณ 18,000 – 22,000 บาท
- ค่าซักผ้า 400-500 บาท
- ค่าเดินทาง (ปกติไม่ต้องใช้เพราะเดินไปเรียน ยกเว้นไปเที่ยว) 0-1000 บาท

รวม 25,000 – 38,000 บาท ต่อเดือน

7. กิจกรรมนอกเหนือจากชั้นเรียน

กิจกรรมและการทัศนศึกษาทั้งในและนอกชั่วโมงเรียน







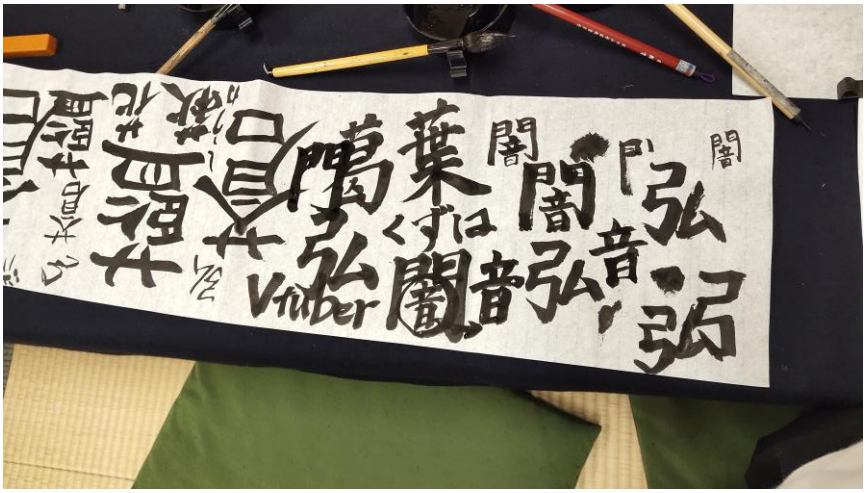








ชมรมเขียนพู่กันโชะโด





ชมรมดูดาว





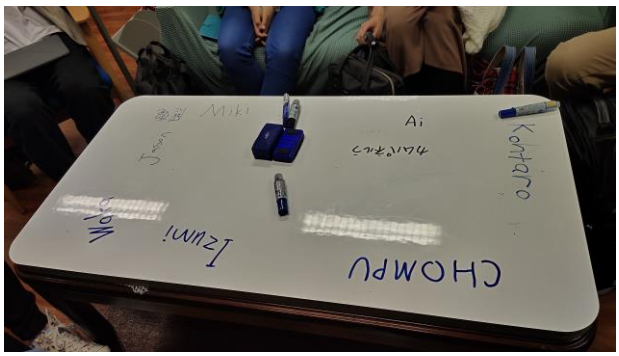


พาร์ทไทม์ (Staff: English Speaking Supporter ช่วยนักศึกษาญี่ปุ่นฝึกภาษาอังกฤษ)









กิจกรรมอาสา (Staff อำนวยความสะดวกงานดอกไม้ไฟฤดูร้อนของเมืองฮิโรซากิ)







กิจกรรมคุยแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมกับนักเรียนมัธยมปลาย




Aomori Gyosai Center (Aomori Nokkedon) (青森魚菜センター（青森のっけ丼）)




นารถลดา บัวเป้ามา 6206682137

กิจกรรมฤดูหนาว สเก็ตน้ำแข็งและสกี







東北絆まつり 2023 青森 The Tohoku Kizuna Festival





นารถลดา บัวเป้ามา 6206682137

青森レインボーパレード Aomori Pride







เทศกาลแห่โคมเนปุตะ 五所川原立佞武多、弘前ねぷたまつり







8. **ความท้าทาย/อุปสรรคที่พบระหว่างศึกษา**

สภาพอากาศ ความหนาว-ไลฟ์สไตล์ของเมืองที่มีหิมะเป็นจุดที่ต่างกับประเทศไทยอยู่มาก ต้องปรับตัวให้ชินกับหิมะเป็นครั้งแรก ที่นี่แม้หนาวจนมีหิมะตกแต่อุณหภูมิไม่ได้ต่ำจนทำให้พื้นแข็งเป็นน้ำแข็งหรือหายใจลำบาก แต่ก็ทำให้เกิดความลำบากในการเดินทางสัญจร โดยเฉพาะนักเรียนแลกเปลี่ยนที่ไม่มีรถยนต์ หิมะหนาและเมื่อละลายจะลื่นจนไม่สามารถขับจักรยานได้ การเดินทางช้าลง อาจต้องกักตุนอาหารเพื่อความสะดวก นอกจากนี้ยังต้องเตรียมพร้อมเสมอเมื่อออกไปข้างนอก เช่น ใส่เสื้อผ้ากันหิมะ ใส่ถุงมือที่มีคุณสมบัติกันน้ำกันลมมิดชิด ไม่เช่นนั้นปลายนิ้วจะเย็นแข็ง เจ็บมือ กรณีร้ายแรงอาจเกิดหิมะกัดได้ ต้องดื่มน้ำ-พกลูกอมเพื่อดูแลไม่ให้คอแห้ง ดูแลริมฝีปากไม่ให้แห้งจากลมแรง ใส่อุปกรณ์ป้องกันคอและหู

การเรียนและความเครียด นักเรียนแลกเปลี่ยนแต่ละคนมีเป้าหมายในการใช้ชีวิตในญี่ปุ่นแตกต่างกันไป อาจมุ่งเน้นประสบการณ์ท่องเที่ยว หรืออาจมุ่งเน้นเข้าร่วมกิจกรรมชมรม หรืออาจมุ่งเน้นด้านการเรียน สำหรับนักศึกษาที่เน้นด้านการเรียนอาจต้องประสบกับปัญหาภาระงานที่หนักจนทำให้เวลาที่จะออกไปหาประสบการณ์ข้างนอกลดน้อยลง โดยเฉพาะวิชาที่การอ่านวรรณกรรมที่กินเวลาวันหยุดมาก ภาระงานมาก และทำให้เกิดความเครียดสะสม แนะนำให้ตั้งเป้าหมายไว้ให้ชัดเจนว่าเราต้องการจะแบ่งเวลาเพื่อเรียนเท่าใดและแบ่งเวลาเพื่อหาประสบการณ์ที่ไม่ใช่การเรียนในห้องเท่าใด เพราะการหาประสบการณ์นอกห้องก็สำคัญไม่แพ้การเรียนในห้อง โดยเฉพาะยังเป็นส่วนที่ทำให้ภาษาญี่ปุ่นพัฒนามากที่สุด

การพบเจอกับผู้คนประเภทที่อาจทำให้อึดอัดใจ นักเรียนแลกเปลี่ยนมาจากหลายประเทศ ผู้คนมีความคิด การกระทำ วัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ทำให้ในบางครั้งอาจมีเพื่อนที่เราอาจจะเข้ากันไม่ได้ หรือในกรณีร้ายแรงอาจพบว่ามีพฤติกรรมเป็นภัยคุกคามและทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจ อย่าลังเลที่จะหาที่ปรึกษา ครอบครัว เพื่อน หรือคนที่เราสามารถสื่อสารภาษาได้และไว้ใจ

9. **คำแนะนำสำหรับรุ่นน้อง**

ความกล้าที่จะออกจาก comfort zone และการเรียนรู้ที่จะตอบปฏิเสธ

ลองออกไปทำอะไรใหม่ ๆ ที่ไม่เคยทำ ลองใช้ภาษา ลองไปสถานที่ต่าง ๆ อาจพูดผิดพูดถูก อาจนั่งรถผิด แม้เราจะกลัว ถ้าเป็นสิ่งที่ไม่ฝืนจนเกินไปให้ลองทำดู ทั้งหมดก็ถือเป็นประสบการณ์ที่ทำให้เราเติบโตขึ้น แต่ในขณะเดียวกันการตอบปฏิเสธในเรื่องที่เรารู้ว่าเรารับไม่ไหวก็เป็นสิ่งที่ใช้ความพยายามสูงเช่นกัน ทุกคนเป็นผู้ใหญ่และมีขอบเขตของตนเอง ทุกคนดูแลรับผิดชอบชีวิตของตนเอง ถ้ารู้สึกไม่ไหว ดึกเกินไป เหนื่อยเกินไป รู้สึกแปลก รู้สึกไม่ปลอดภัย ขอให้กล้าปฏิเสธ

-ขอให้เพื่อน ๆ รุ่นถัดไปทุกคนได้พบเจอกับมิตรภาพดี ๆ และประสบการณ์อันล้ำค่า-