รายงานประสบการณ์โครงการแลกเปลี่ยน ปีการศึกษา 2565

ณ Meiji Gakuin University (Shirokane Campus)

นางสาวฟากฟ้า วิภูสุวรรณ

คณะศิลปศาสตร์ เอกภาษาญี่ปุ่น

<u>มหาวิทยาลัยคู่สัญญาที่ไปแลกเปลี่ยน</u>

มหาวิทยาลัยคู่สัญญาที่ได้ไปแลกเปลี่ยน คือ Meiji Gakuin University ณ ประเทศญี่ปุ่น มหาวิทยาลัยแห่งนี้เป็นมหาวิทยาลัยคริสต์ ก่อตั้งโดยชาวอเมริกัน มีประวัติความเป็นมากว่า 160 ปี มี 2 วิทยาเขต คือ Shirokane Campus และ Yokohama Campus

โดยวิทยาเขตที่ได้สังกัดอยู่คือ Shirokane Campus ซึ่งเป็นวิทยาเขตแรก ตั้งอยู่ในเมืองโตเกียว ยังหลงเหลือสถาปัตยกรรมดั้งเดิมไว้ มีสถานีรถไฟหลายสถานีใกล้บริเวณมหาวิทยาลัย จึงเดินทางสะดวก พื้นที่มหาวิทยาลัยไม่ใหญ่มากกำลังพอดี มีห้องสมุดขนาดใหญ่ โรงอาหาร โรงยิม ฟิตเนส สิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน

กิจกรรมสำหรับนักศึกษาแลกเปลี่ยนก็มีมากมาย เช่น Japanese Culture Experience, Work experience, Bus tour, Homestay เป็นต้น อีกทั้งยังมีระบบบัดดี้ ที่จะได้จับกลุ่มกับนักศึกษาชาวญี่ปุ่นตลอดภาคการศึกษา รวมถึงมีงานมหาวิทยาลัย Shirokane Festival (Shirokane Campus) และ Totsuka Festival (Yokohama Campus) ด้วย

<u>ขั้นตอนการทำใบสมัคร</u>

หลังจากผ่านการสัมภาษณ์กับกองวิเทศสัมพันธ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เรียบร้อยแล้ว กองวิเทศฯ จะส่งข้อมูลให้แก่มหาวิทยาลัยคู่สัญญา และมหาวิทยาลัยคู่สัญญาจะติดต่อเกี่ยวกับการทำใบสมัครและการเตรียมเอกสารต่าง ๆ มาทางอีเมล

ขั้นตอนการทำใบสมัครทั้งหมดจะทำผ่านออนไลน์ภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยต้องทำใบสมัครของมหาวิทยาลัยและ COE เพื่อดำเนินการขอ Visa สำหรับเอกสารที่ต้องเตรียม ได้แก่

1. ใบผลการเรียน

2. หลักฐานด้านการเงิน (ไม่ต่ำกว่า 400,000 เยน สำหรับผู้ที่แลกเปลี่ยน 1 ภาคเรียน และไม่ต่ำกว่า 800,000 เยน สำหรับผู้ที่แลกเปลี่ยน 1 ปีการศึกษา) โดยหากไม่ได้จ่ายด้วยตนเอง ต้องให้ผู้ที่สนับสนุนด้านการเงินเซ็น ‘ใบสาบาน’ เป็นการยืนยัน

3. ใบตรวจสุขภาพ (ฟอร์มของมหาวิทยาลัย)

4. สำเนาหนังสือเดินทาง

5. รูปภาพ สำหรับการสมัคร COE โดยถ่ายตามข้อกำหนด

6. ผลคะแนนภาษาอังกฤษ/ภาษาญี่ปุ่น (ส่งในกรณี N1) เท่านั้น

เมื่อส่งใบสมัครออนไลน์และได้รับการตรวจสอบจากมหาวิทยาลัยคู่สัญญาเรียบร้อยแล้ว จะได้รับอีเมลยืนยัน ตารางกำหนดการหลังเดินทางไปถึง และอีเมลเกี่ยวกับเอกสารอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็น COE และเอกสารสำหรับการขอ Visa รวมถึงเอกสารสัญญาหอพัก การสมัครเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เป็นต้น

การสอบ Placement Test

มหาวิทยาลัยมีการจัด Placement Test สำหรับผู้ที่ประสงค์เรียนวิชาภาษาญี่ปุ่น เพื่อระบุระดับชั้นเรียนภาษาญี่ปุ่นของผู้เรียน โดยจะมีอีเมลมาสอบถามก่อนว่าประสงค์ลงวิชาใดบ้าง การสอบเป็นรูปแบบออนไลน์ โดยเป็นการสอบความรู้ด้านไวยากรณ์ คันจิ การอ่าน และการพูด

สำหรับผู้ที่แลกเปลี่ยนเป็นเวลา 1 ปีการศึกษา และประสงค์เรียนวิชาภาษาญี่ปุ่นทั้ง 2 ภาคเรียน ต้องสอบ Placement Test ก่อนเดินทางในภาคเรียนที่ 1 และก่อนเปิดภาคเรียนที่ 2 รวมทั้งหมด 2 ครั้ง

การเตรียมตัวก่อนเดินทาง

ศึกษาเกี่ยวกับระเบียบการเดินทางเข้าประเทศญี่ปุ่น เช่น การลงทะเบียนก่อนเดินทาง การฉีดวัคซีนโควิด เป็นต้น ศึกษาเรื่องการใช้ชีวิตในประเทศญี่ปุ่น การเดินทางไปหอพัก หาซื้อสิ่งของจำเป็นต่าง ๆ เพื่อจัดกระเป๋าเดินทาง ดำเนินการเรื่องหนังสือเดินทางและขอ Visa การซื้อตั๋วเครื่องบิน ซื้อประกัน ซื้อซิมโทรศัพท์ (ครอบคลุมเวลาก่อนซื้อซิมที่ประเทศญี่ปุ่น) ติดต่อธนาคารเพื่อทำบัตรเครดิต/เดบิต แลกเงินญี่ปุ่น ทบทวนภาษาญี่ปุ่นและภาษาอังกฤษ

การขอ Visa

เมื่อได้เอกสารจากทางมหาวิทยาลัยคู่สัญญาเรียบร้อยแล้ว เตรียมใบคำร้องขอวีซ่า โดยสามารถดาวน์โหลดแบบฟอร์มได้จากเว็บไซต์ของสถานเอกอัครราชทูตญี่ปุ่นประจำประเทศไทย เพื่อไม่ให้เป็นการเสียเวลากรอกเอกสารหน้าเคาน์เตอร์ เมื่อเตรียมเอกสารจากมหาวิทยาลัยคู่สัญญา ใบคำร้องขอวีซ่า รวมถึงหนังสือเดินทางพร้อมแล้ว ก็เดินทางไปขอ

Visa ที่ศูนย์รับยื่นวีซ่าประเทศญี่ปุ่น (JVAC) ศูนย์นานา ค่าวีซ่ารวมค่าบริการ ทั้งหมด 1,575 บาท ใช้เวลาดำเนินการ 5 วัน ก็สามารถเดินทางไปรับหนังสือเดินทางพร้อมวีซ่าที่ศูนย์ได้เลย

<u>การทำประกัน</u>

ได้ทำประกันการเดินทางเป็นเวลา 15 วัน ซึ่งเป็นระยะเวลาก่อนดำเนินการทำประกันสุขภาพแห่งชาติ นอกจากนี้นักศึกษาแลกเปลี่ยนทุกคนต้องทำประกันของมหาวิทยาลัยด้วย มีค่าใช้จ่าย 1,000 เยน

<u>เรื่องที่ต้องดำเนินการเมื่อเดินทางถึงประเทศญี่ปุ่น</u>

เมื่อเดินทางถึงประเทศญี่ปุ่นแล้ว มีกิจกรรมและเรื่องที่นักศึกษาต้องดำเนินการดังนี้

1. เข้าร่วม Orientation Day โดยจัดขึ้นที่มหาวิทยาลัย นักศึกษาจะทราบระเบียบต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยในวันนี้ รวมถึงผู้ที่สมัครระบบบัดดี้ จะได้พบกับกลุ่มบัดดี้ในวันนี้ บัดดี้จะพาเดินชมมหาวิทยาลัย พร้อมแนะนำสถานที่ต่าง ๆ ให้ เป็นโอกาสที่จะได้ทำความรู้จักเพื่อนมากขึ้น นอกจากนี้นักศึกษาแลกเปลี่ยนทุกคนจะต้องชำระค่าประกันของมหาวิทยาลัยในวันนี้เช่นกัน

2. เพิ่มที่อยู่และทำประกันสุขภาพแห่งชาติ ขั้นตอนนี้จะดำเนินการที่สำนักงานเขต โดยนักศึกษาแลกเปลี่ยนจะเดินทางไปพร้อมเจ้าหน้าที่จาก International Center เพื่อดำเนินการขั้นตอนดังกล่าว

3. การทำบัตรโดยสารรถไฟ Commuter pass สำหรับนักศึกษา โดยนักศึกษาทุกคนจะได้รับบัตรสำหรับดำเนินการ โดยให้กรอกข้อมูลส่วนตัว สถานีใกล้ที่พักและสถานีใกล้มหาวิทยาลัย (สถานี Midorigaoka ถึงสถานี Shirokanedai) เมื่อกรอกเสร็จสิ้น นำบัตรดังกล่าวและบัตรนักศึกษาไปยื่นให้แก่เจ้าหน้าที่สถานีที่สถานี Midorigaoka แล้วเจ้าหน้าที่สถานีจะช่วยแนะนำการออกบัตรให้ที่ตู้ขายตั๋วอัตโนมัติ การชำระเงินจะเป็นการชำระล่วงหน้าระยะเวลา 1 เดือน 3 เดือน หรือ 6 เดือน เมื่อชำระเงินแล้วจะได้บัตรเป็นบัตร Pasmo สามารถใช้งานได้ทันที การเดินทางภายในเส้นทางที่ได้ลงทะเบียนไว้สามารถทำได้ไม่จำกัด หากต้องการเดินทางไปยังสถานีนอกเส้นทาง จะเสียค่าเดินทางตามปกติจึงควรเติมเงินไว้ในบัตรด้วย

เมื่อหมดเขตระยะเวลาที่สามารถใช้ Commuter pass ได้ ยังสามารถใช้บัตรโดยสารรถไฟได้ โดยเงินจะถูกหักออกจากบัตรตามปกติ ในกรณีของบัตร Pasmo สามารถต่ออายุออนไลน์ทางเว็บไซต์ของ Tokyu แล้วจึงไปติดต่อเจ้าหน้าที่สถานีใกล้หอพักพร้อมบัตรดำเนินการ Commuter pass ที่ใช้ในตอนออกบัตรครั้งแรกและบัตรนักศึกษา เพื่อต่ออายุการใช้งาน

4. การเปิดบัญชีธนาคาร ผู้ที่มีความจำเป็นต้องเปิดบัญชีธนาคาร สามารถเปิดบัญชีได้ที่ Japan post bank โดยไปที่ไปรษณีย์ซึ่งอยู่ไม่ไกลจากหอมากนัก สิ่งที่ต้องเตรียม ได้แก่ เอกสารการเปิดบัญชี สามารถกรอกทางออนไลน์ผ่านเว็บไซต์

ธนาคารหรือกรอกที่หน้าเคาน์เตอร์ได้ บัตรนักศึกษา บัตรประจำตัวผู้พำนัก (Residence Card) ตราประทับ หากไม่มีสามารถใช้การเซ็นชื่อแทนได้

5. ซิมโทรศัพท์ สำหรับซิมที่เลือกใช้ คือซิมของ Linemo การสมัครต้องทำผ่านทางออนไลน์เท่านั้น การชำระเงินมีให้เลือก 2 วิธี ได้แก่ จ่ายผ่านบัญชีธนาคารญี่ปุ่นหรือตัดผ่านบัตรเครดิตชื่อเดียวกับผู้ใช้ โดยจะหักเงินในเดือนถัดไปของเดือนที่ใช้งาน สิ่งต้องเตรียม คือ รูปหน้า-หลังบัตรประจำผู้พำนักและรูปหน้าหนังสือเดินทาง โดยต้องปิดข้อมูลเรื่องเพศ สามารถทำได้โดยนำกระดาษมาปิดไว้ เมื่อสมัครเสร็จสิ้น ซิมจะถูกส่งมาตามที่อยู่และสามารถใช้งานได้เลย

หรือสามารถเลือกใช้ซิมแบบ Prepaid ซึ่งต้องชำระเงินก่อน แล้วจึงจะใช้ซิมได้ มีให้เลือกหลากหลาย

<u>การลงทะเบียนเรียน</u>

การลงทะเบียนเรียนดำเนินการดังนี้

ตอบแบบสอบถามความประสงค์เรียนวิชาภาษาญี่ปุ่น หากประสงค์ที่จะเรียน ต้องสอบ Placement Test เพื่อให้ทราบระดับและชั้นเรียนของตนเอง โดยวิชาภาษาญี่ปุ่น แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ Intensive Japanese และ Practical Japanese โดย Intensive Japanese มีทั้งหมด 5 ระดับ คือระดับ 1-5 (ระดับ 5 สูงที่สุด) และ Practical Japanese แบ่งเป็น 2 วิชาซึ่งเรียนควบคู่กันคือ Writing และ Speaking มี 3 ระดับ คือ Beginner, Intermediate, Advanced

เมื่อทราบผลสอบแล้วจะได้รับอีเมลเกี่ยวกับการลงทะเบียนเรียนพร้อมรายชื่อวิชาต่าง ๆ ที่สามารถลงทะเบียนได้ โดยมีเงื่อนไขว่าต้องลงทะเบียนไม่น้อยกว่า 12 หน่วยกิต และไม่เกิน 24 หน่วยกิต สามารถเรียนวิชาข้ามวิทยาเขตได้ ยกเว้นวิชาภาษาญี่ปุ่นที่ต้องเรียน ณ วิทยาเขตที่ตนสังกัดเท่านั้น ผู้ที่ประสงค์เรียนวิชาข้ามวิทยาเขตต้องเว้นระยะห่าง 1 คาบเรียน เนื่องจากใช้เวลาเดินทางระหว่างวิทยาเขตค่อนข้างนาน และเนื่องจากวิชาที่ปรากฏเป็นวิชาสำหรับนักศึกษาแลกเปลี่ยน (ISP program) หากผู้ใดประสงค์อยากเรียนวิชาสำหรับนักศึกษาญี่ปุ่นก็สามารถทำได้ แต่ต้องเป็นผู้ที่มีผลการเรียน N1 เท่านั้น นักศึกษาสามารถตรวจสอบวิชาเรียนได้ล่วงหน้าจากเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัย

เมื่อกรอกเอกสารเรียบร้อยแล้ว ก็ส่งกลับไปยังมหาวิทยาลัยเพื่อดำเนินการต่อไป

หอพัก

หอพักมหาวิทยาลัย MG Okusawa House หอพัก 4 ชั้น ประกอบด้วย ชั้นห้องพัก 3 ชั้น และชั้นใต้ดิน ซึ่งเป็นชั้นพื้นที่ส่วนรวมอีก 1 ชั้น

ในส่วนห้องพัก เป็นห้องเดี่ยว แยกโซนชาย-หญิง ภายในห้องมีโต๊ะเรียน โคมไฟ เตียงพร้อมฟูก ผ้าห่ม หมอน ตู้เสื้อผ้าไว้ให้ แต่ละชั้นจะมีห้องน้ำรวม ส่วนชั้นใต้ดินประกอบด้วยห้องอาบน้ำและห้องซักผ้า แยกชาย-หญิง ห้องอาหารและห้องครัว ห้องคอม นอกจากนี้ก็มี Wi-Fi และอุปกรณ์เครื่องใช้ครบครัน ไม่ว่าจะเป็นเตารีด เครื่องดูดฝุ่น อุปกรณ์ประกอบอาหาร จาน ชาม ช้อน ส้อม และอื่น ๆ มีลิฟต์ มีระบบความปลอดภัยทั้งกล้องวงจรปิดและประตูเข้าหอก็ติดตั้งระบบล็อคดิจิตอล อีกทั้งยังมีผู้ดูหออาศัยอยู่ด้วย จึงมั่นใจเรื่องความปลอดภัย

หอพักอยู่ใกล้สถานี Midorigaoka เดินเพียง 6 นาที และสถานี Okusawa เดิน 10 นาที จึงเดินทางสะดวก บริเวณหอพักเป็นแหล่งชุมชนที่พักอาศัย จึงเงียบสงบ มีซุปเปอร์ ร้านสะดวกซื้อ ไปรษณีย์ โรงพยาบาล คลินิก ร้านขายยา ร้านอาหาร อยู่ละแวกหอ สะดวกต่อการดำเนินชีวิต ใช้เวลาเดินทางไปถึงมหาวิทยาลัยด้วยรถไฟประมาณ 30 นาที

แม้จะเป็นหอพักเฉพาะนักศึกษาแลกเปลี่ยน แต่มหาวิทยาลัยได้จัด Residence assistant ซึ่งเป็นนักศึกษาชาวญี่ปุ่นเข้ามาอาศัยอยู่ด้วย เพื่อคอยช่วยเหลือนักศึกษาแลกเปลี่ยนในเรื่องต่าง ๆ จึงทำให้สามารถฝึกใช้ภาษาญี่ปุ่นได้แม้จะอาศัยในหอพัก

ค่าใช้จ่าย

- ค่าที่พัก รวมค่าน้ำไฟ Wi-Fi เป็นสัญญากับมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 40,000 บาท/เทอม
    - ชำระพร้อมค่าเทอมที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ไว้ก่อน
    - ค่ามัดจำ 25,000 เยน ชำระด้วยการโอนเงินก่อนเดินทาง จะได้รับเงินคืนหากภายในห้องไม่มีของชำรุดเสียหายก่อนเดินทางกลับ
- ค่าโทรศัพท์ Linemo 3GB ราคา 993 เยน/เดือน (ค่าโทรศัพท์ 990 เยน ค่าบริการ 3 เยน)
- ค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน 50,000-90,000 เยน/เดือน
- ค่าบัตรโดยสารรถไฟ Commuter pass จากสถานี Midorigaoka ถึง สถานี Shirokanedai
    - ค่ามัดจำบัตร 500 เยน
    - 1 เดือน ราคา 5,560 เยน
    - 3 เดือน ราคา 15,850 เยน
    - 6 เดือน ราคา 30,030 เยน
- ค่าประกันสุขภาพแห่งชาติเดือนประมาณ 1,600 เยนต่อเดือน

<u>กิจกรรมนอกเหนือชั้นเรียน</u>

กิจกรรมนอกชั้นเรียน จะเป็นกิจกรรมที่จัดโดยมหาวิทยาลัย ได้แก่

Japanese Culture Experience - กิจกรรมเรียนรู้วัฒนธรรมญี่ปุ่นผ่านการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น เขียนพู่กัน ชงชา แต่งกิโมโน เป็นต้น

Bus tour - กิจกรรมที่จัดขึ้นสำหรับนักศึกษาต่างชาติและนักศึกษาญี่ปุ่นได้เดินทางไปเที่ยวด้วยกัน ทำกิจกรรมด้วยกันเป็นเวลา 1 วัน

Work Experience - เรียนรู้การทำงานของอาชีพต่าง ๆ จากมืออาชีพ

<u>ความท้าทาย/อุปสรรคที่พบระหว่างศึกษา</u>

ความท้าทายในการเดินทางไปแลกเปลี่ยน คือ การเดินทางไปใช้ชีวิตที่ต่างประเทศคนเดียว เนื่องจากเป็นครั้งแรกที่เดินทางแลกเปลี่ยนและต้องทำสิ่ง ๆ ต่างด้วยตัวคนเดียว จึงมีความกังวลบ้างเล็กน้อย แต่ความตื่นเต้นที่จะได้เดินทางนั้นมีมากกว่า และเมื่อสามารถทำสิ่งนั้นได้สำเร็จ ก็ทำให้รู้สึกมีความสุขและภูมิใจในตนเองอย่างมาก

ในส่วนการใช้ชีวิตที่ประเทศญี่ปุ่น ใช้เวลาปรับตัวไม่นานและปรับตัวไม่ยากเท่าไรนัก ทำให้ไม่มีอุปสรรคใด ๆ ในการใช้ชีวิตประจำ

ในเรื่องภาษา สำหรับภาษาญี่ปุ่น ซึ่งกลายเป็นภาษาที่ต้องใช้เป็นภาษาหลักในชีวิตประจำวัน แม้จะสามารถสื่อสารภาษาญี่ปุ่นได้พอสมควร แต่เมื่อมาพบกับความเร็วในการพูดของคนญี่ปุ่น หรือเวลาดำเนินการเรื่องต่าง ๆ แล้วเจอคำเฉพาะทาง คันจิที่ไม่ทราบ ก็ถือว่าเป็นความท้าทายอย่างหนึ่งในช่วงแรก แต่เมื่อปรับตัวได้ พร้อมเรียนรู้ไปด้วย ก็ไม่เป็นปัญหานัก สำหรับภาษาอังกฤษก็เช่นกัน เนื่องจากใช้สื่อสารกับเพื่อนชาวต่างชาติ บางครั้งจึงมีอุปสรรคในการสื่อสารบ้างเล็กน้อย

<u>ภาพรวมความพึงพอใจและข้อเสนอแนะสำหรับ ม.คู่สัญญา โครงการแลกเปลี่ยน กองวิเทศสัมพันธ์</u>

พึงพอใจและประทับใจกับการเดินทางไปแลกเปลี่ยนครั้งนี้อย่างมาก ได้รับคำแนะนำและความช่วยเหลือต่าง ๆ ในการแลกเปลี่ยนครั้งนี้จากกองวิเทศสัมพันธ์ รวมถึงได้การดูแลที่ดีจากมหาวิทยาลัยคู่สัญญาในการเรียนรู้และใช้ชีวิตประจำวัน มีกิจกรรมต่าง ๆ ให้ได้เข้าร่วม รวมถึงได้พบอาจารย์ที่ดีมากมาย

<u>คำแนะนำสำหรับรุ่นน้อง</u>

การไปแลกเปลี่ยนเป็นประสบการณ์ที่ดีมาก ๆ ทั้งได้ฝึกภาษา ฝึกการใช้ชีวิตคนเดียว เปิดโอกาสให้ได้เรียนรู้และลองทำสิ่งใหม่ ๆ มากมาย ช่วยเปิดโลกของเราให้กว้างขึ้น หากสนใจก็อยากแนะนำให้เตรียมตัวตั้งแต่เนิ่น ๆ หาข้อมูลให้พร้อม สำหรับคนที่กังวลเรื่องการใช้ภาษา อยากให้ลองพูดออกไปก่อน ไม่ต้องกลัวผิด เพราะสิ่งสำคัญคือการสื่อสารให้เข้าใจ หากทำได้ก็เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของการพัฒนาทักษะด้านภาษา หลังจากนั้นเราจะสามารถสื่อสารได้โดยไม่กังวล และสุดท้ายก็ขอให้สนุกกับการเรียนรู้และใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ค่ะ