# รายงานโครงการแลกเปลี่ยน

สวัสดีค่ะ นางสาวอทิตยา ว่องธนาการ ได้รับโอกาสไปเรียนแลกเปลี่ยนที่ Nanzan University เมืองนาโกย่า จังหวัดไอจิ ประเทศญี่ปุ่น ในฐานะนักเรียนทุน Toyota-Nanzan เป็นระยะเวลา 1 ปีการศึกษา (9เดือน) ระหว่างเดือน กันยายน 2566 – พฤษภาคม 2567 ค่ะ

**ขั้นตอนการทำใบสมัคร**

คอยเช็คอีเมลตลอดและเมื่อได้รับอีเมลรายละเอียดแล้ว ให้ดาวน์โหลดและเตรียมเอกสารตามที่มหาวิทยาลัยต้องการ เช่น เอกสารยืนยันการเข้าเรียน เอกสารยอมรับข้อตกลง ผลตรวจสุขภาพ เป็นต้น นอกจากนี้ทางมหาวิทยาลัยอาจจะต้องการเอกสารและข้อมูลอื่นๆเพิ่มเติม เช่น ผลการสอบวัดระดับ JLPT ข้อมูลการเรียนภาษาญี่ปุ่นที่ไทย ดังนั้นจึงขอแนะนำให้เตรียมในส่วนนี้ไว้ด้วย

**การลงทะเบียนเรียน**

มหาวิทยาลัยมีวิชาให้เลือกค่อนข้างหลากหลาย ทั้งวิชาที่เกี่ยวกับวัฒนธรรมญี่ปุ่น เช่น จัดดอกไม้ ชงชา เต้นรำ และวิชาที่สามารถนำไปต่อยอดได้ เช่น ภาษาญี่ปุ่นธุรกิจ ภาษาญี่ปุ่นสำหรับการทำอาสาสมัคร ภาษาญี่ปุ่นเพื่อการท่องเที่ยว เป็นต้น โดยแนะนำให้เลือกวิชาที่คิดว่าสามารถนำไปเทียบโอนได้ ควบคู่กับวิชาที่ตนเองสนใจอยากเรียนจริงๆ

**หอพัก**

นักเรียนทุน Toyota-Nanzan จะถูกกำหนดให้พักที่หอ Kojima International Residence ซึ่งเป็นหอพักเฉพาะสำหรับนักศึกษาทุนเท่านั้น ไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆทั้งค่าพักรายเดือน ค่าน้ำค่าไฟ และค่าอินเตอร์เน็ต สภาพหอพักดูดีคล้ายบ้านสไตล์ญี่ปุ่น ห้องพักเดี่ยว มีสมาชิกไม่มาก ประมาณ 6-8 คน ทำให้สนิทกันง่าย มีจัดกิจกรรมทัศนศึกษาเป็นครั้งคราว ส่วนการเดินทางก็สะดวกเนื่องจากอยู่ใกล้กับรถไฟใต้ดิน เดินเท้าประมาณ 2 นาที ไปมหาวิทยาลัยใช้เวลาประมาณ 30-40 นาที

**ค่าครองชีพ**

ข้าวของเครื่องใช้ทั่วไปอยู่ในเรทราคาที่ปกติ หากต้องการซื้อของถูกแนะนำให้ไปหาซื้อที่ร้านร้อยเยน(ร้าน Seria) ซึ่งหาได้ง่ายตามซุปเปอร์มาร์เก็ตหรือห้างสรรพสินค้า ส่วนร้านอาหารที่ญี่ปุ่นราคาค่อนข้างแพง หากไม่ติดปัญหาอะไรแนะนำให้ซื้อวัตถุดิบมาทำอาหารเอง หรือไม่ก็กินที่ร้านอาหารจานด่วน เช่น ร้านข้าวหน้าเนื้อ(โยชิโนยะ, สุกิยะ,ฯลฯ) ในเรื่องของค่าเดินทาง หากทำตั๋วรถไฟรายเดือน (3เดือน,6เดือน) จะคุ้มค่ากว่ามาก

**กิจกรรมนอกเหนือชั้นเรียน**

ที่มหาวิทยาลัยจะมีห้องสำหรับแลกเปลี่ยนภาษากัน เช่น Stellar สำหรับพูดคุยได้ทุกภาษา World Plaza สำหรับพูดคุยทุกภาษายกเว้นภาษาญี่ปุ่น Japan Plaza สำหรับพูดคุยภาษาญี่ปุ่นเท่านั้น หากมีการบ้านก็สามารถไปให้คนญี่ปุ่นช่วยเหลือได้ นอกจากนี้ทางมหาวิทยาลัยยังมีการจัดทัศนศึกษาเป็นบางวัน สำหรับนักศึกษาที่สนใจ ต้องคอยเช็คบอร์ดประชาสัมพันธ์และอีเมลบ่อยๆ

**อุปสรรค**

ความกดดันในการเรียน เนื่องจากจะได้เจอนักเรียนจากหลากหลายเชื้อชาติ แต่ละคนเรียนมาไม่เหมือนกันความเก่งแต่ละด้านก็ไม่เท่ากัน อาจจะทำให้รู้สึกกดดันตัวเองได้ นอกจากนี้ การใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคยก็อาจมีความลำบากช่วงแรกๆ ต้องใช้เวลาปรับตัวสักหน่อย

**คำแนะนำสำหรับรุ่นน้อง**

ตลอดเวลาที่ศึกษาอยู่ที่ญี่ปุ่น หากเกิดเรื่องอะไรที่ยากจะจัดการขึ้น เช่น ติดโควิด หรือปัญหาด้านเอกสาร อย่าลังเลที่จะติดต่อกับผู้ที่ดูแลรับผิดชอบเราทันที เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาที่จะเกิดตามมาภายหลัง และขอให้เช็คอีเมลอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากมหาวิทยาลัยมักจะส่งอีเมลมาแจ้งเรื่องสำคัญต่างๆ