

รายงานเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนกับมหาวิทยาลัยคู่สัญญาเป็นระยะเวลา 1 เทอม (1/2566)

Shimane University จังหวัดชิมาเนะ ประเทศญี่ปุ่น

1. ขั้นตอนการทำใบสมัคร

- 1.1 กรอกใบสมัครเพื่อส่งให้กับกองวิเทศสัมพันธ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เนื้อหาในใบสมัครประกอบด้วย ประวัติส่วนตัว รายละเอียดการสมัคร (มหาวิทยาลัยที่ต้องการไปแลกเปลี่ยน) แผนการศึกษาภาษาอังกฤษ การเทียบโอนรายวิชาและหน่วยกิต (ควรปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา) ใบรับรองของผู้ปกครอง ใบรับรองจากอาจารย์ที่ปรึกษา รวมถึงขอเอกสาร Recommendation จากอาจารย์ที่ปรึกษา
- 1.2 รวบรวมเอกสารใบสมัคร แบบรูป พร้อมใบวัดระดับทางภาษา เพื่อส่งให้กับทางกองวิเทศสัมพันธ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 1.3 สอบสัมภาษณ์เข้าร่วมโครงการ สัมภาษณ์ผ่านโปรแกรม Zoom กรณีที่ไปแลกเปลี่ยนที่ประเทศญี่ปุ่นจะสัมภาษณ์ทั้งภาษาอังกฤษและภาษาญี่ปุ่น
- 1.4 รอผลการสัมภาษณ์

2. การขอวีซ่า (ระยะเวลา, ค่าใช้จ่าย, เอกสารสำคัญ ฯลฯ)

- 2.1 เมื่อทางมหาวิทยาลัยคู่สัญญาตอบรับการเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนของเราแล้ว จะต้องทำการชำระค่าธรรมเนียมการศึกษาเป็นจำนวนเงินเท่ากับค่าธรรมเนียมการศึกษาของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 2.2 จัดเตรียมเอกสารเพื่อส่งให้กับมหาวิทยาลัยคู่สัญญา โดยเอกสารที่ต้องนำส่งทางมหาวิทยาลัยชิมาเนะแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ เอกสารสมัครเรียนและเอกสารเกี่ยวกับการขอวีซ่า โดยมีแบบฟอร์มจากทางมหาวิทยาลัยชิมาเนะส่งมาให้ ในส่วนของข้อมูลที่ต้องกรอกในเอกสารสมัครเรียน ได้แก่ ประวัติส่วนตัว ประวัติทางการศึกษา แผนการศึกษาภาษาญี่ปุ่น เอกสารลงทะเบียนเรียน และในส่วนของเอกสารเกี่ยวกับการขอวีซ่าจะต้องกรอกข้อมูลเกี่ยวกับผู้สนับสนุนการเงินตลอดระยะเวลาที่อาศัยอยู่ที่ประเทศญี่ปุ่นพร้อมลงนาม
- 2.3 หลังจากส่งเอกสารทั้งหมดให้กับทางมหาวิทยาลัยคู่สัญญาแล้ว ทางมหาวิทยาลัยคู่สัญญาจะจัดทำเอกสาร COE แล้วส่งไปรษณีย์มาให้ สามารถกำหนดได้ว่าต้องการให้ส่งไปที่ใด ในขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่ใช้ระยะเวลายาวนานที่สุด 2-3 เดือน หรือนานกว่านั้น

- 2.4 เมื่อได้รับเอกสาร COE แล้ว จึงจะสามารถขอวีซ่านักเรียนได้ เอกสารที่จำเป็นในการขอวีซ่า ได้แก่ ใบคำร้องวีซ่า รูปถ่าย เอกสาร COE ใบตอบรับการเข้าเรียนจากมหาวิทยาลัย หนังสือเดินทางและทะเบียนบ้านฉบับจริง เอกสารทางการเงินและเอกสารรับรองการทำงานของผู้ปกครอง เป็นต้น ค่าธรรมเนียมการขอวีซ่านักเรียนญี่ปุ่นประมาณ 800 บาท
- 2.5 รอฟังผลวีซ่าในอีกประมาณ 4-5 วัน

3. การเตรียมตัวก่อนเดินทาง

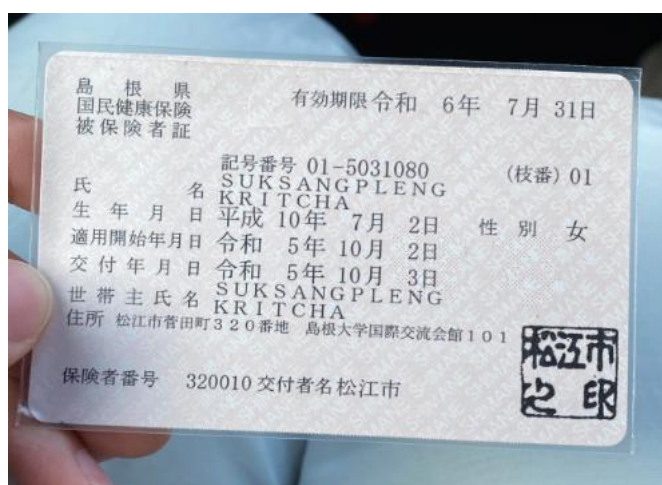
สิ่งที่ต้องพึงระวังในการจองสายการบิน เช่น น้ำหนักกระเป๋า วันเวลาที่ไปถึงที่หมายว่าสามารถเข้าหอพักได้ทันเวลาหรือไม่ ในการเดินทางเข้าประเทศญี่ปุ่นให้ถือเอกสาร COE ไว้ตลอด เมื่อผ่านเข้าช่องเจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมืองจะได้รับบัตรแสดงการพำนัก “在留カード” หากต้องการทำงานพิเศษขณะที่ไป แลกเปลี่ยนให้แจ้งเจ้าหน้าที่ในขั้นตอนนี้ นอกจากนี้ จำเป็นต้องตรวจสอบสภาพอากาศของเมืองที่เราจะไปอยู่เพื่อเตรียมเสื้อผ้าให้เหมาะสม จังหวัดชิมาเนะเป็นอีกจังหวัดของญี่ปุ่นที่มีอากาศหนาวเย็นอย่างมาก มีหิมะตกและลมแรง ดังนั้น ควรเตรียมเสื้อผ้าหนา ๆ ที่ให้ความอบอุ่น แนะนำให้ซื้อผ้าห่มไฟฟ้า (ภาพที่ 1) ซึ่งมีขายตามร้านขายเครื่องใช้ไฟฟ้าทั่วไป ให้ความอุ่นและประหยัดค่าไฟฟ้าได้อย่างมาก



ภาพที่ 1 ผ้าห่มไฟฟ้า

4. การทำประกัน

เมื่อไปถึงที่ประเทศญี่ปุ่นมีการทำประกันที่เรียกว่า “ประกันสุขภาพแห่งชาติ (National Health Insurance 国民健康保険)” นักศึกษาต่างชาติที่พำนักในญี่ปุ่น จะต้องเข้าร่วมในระบบการประกันสุขภาพแห่งชาตินี้ เมื่อเป็นสมาชิกในระบบประกันสุขภาพแล้ว จะเสียค่ารักษาพยาบาลเพียงแค่ 30 % ของค่ารักษาพยาบาล โดยการแสดงบัตรประกันสุขภาพที่โต๊ะประชาสัมพันธ์เมื่อเข้ารับการรักษา และสามารถขอรับสิทธิการฉีดวัคซีนต่าง ๆ ได้เช่นเดียวกับพลเมืองทั่วไป โดยทำการสมัครได้ที่สำนักงานเขต เบี้ยประกันตกเดือนละ 1,200 เยน บัตรประกันสุขภาพ (ภาพที่ 2) ต้องพกติดตัวไว้ตลอดเวลา



ภาพที่ 2 บัตรประกันสุขภาพ

5. การลงทะเบียนเรียน

การลงทะเบียนเรียนที่มหาวิทยาลัยชิมาเนะ จำเป็นต้องต้องเข้าทดสอบระดับภาษาญี่ปุ่นก่อน เพื่อตรวจสอบว่าสามารถเข้าเรียนในรายวิชาใดได้เพื่อไม่ให้เกินกว่าระดับภาษาของตนเอง หลังจากนั้น จึงทำการเลือกรายวิชา เขียนใส่กระดาษลงทะเบียนที่มหาวิทยาลัยจัดเตรียมไว้ให้ แล้วนำไปส่งที่ Student Center

6. หอพัก

หอพักของมหาวิทยาลัยชิมาเนะ มีทั้งหมด 3 หอพักด้วยกัน แบ่งออกเป็น หอพัก A หอพัก B และหอพักนักศึกษาแลกเปลี่ยน หากประสงค์ที่จะอยู่หอพักใดสามารถแจ้งกับทางมหาวิทยาลัยได้ ดิฉันอาศัยอยู่ในหอพักนักศึกษาแลกเปลี่ยน มีนักเรียนต่างชาติประมาณ 40 คน โดยจะต้องใช้ห้องนั่งเล่นห้องน้ำ พื้นที่ซักล้าง และครัวส่วนกลางกับนักศึกษาท่านอื่น ๆ ส่วนห้องนอนเป็นห้องนอนแยกพักอาศัย 1 คน (ภาพที่ 3) ในห้องนอนมีโต๊ะ เติ่ง ตู้เย็น ตู้เสื้อผ้า อ่างล้างหน้าและห้องสุขา ทว่าต้องเตรียมชุดเครื่องนอนด้วยตนเอง ทางหอพักไม่มีบริการให้เช่า จึงจำเป็นต้องสั่งซื้อออนไลน์และจัดส่งไปยังตามที่อยู่หอพัก



ภาพที่ 3 ห้องนอนแยกพักอาศัย 1 คน

7. ค่าครองชีพ

ค่าใช้จ่ายที่จำเป็นในแต่ละเดือน ได้แก่

- ค่าหอพัก 7,000 เยน
- ค่าน้ำ ค่าแก๊ส ค่าอินเทอร์เน็ตหอพัก 4,000 เยน
- ค่าไฟจ่ายตามจำนวนที่ใช้จริง (ประมาณ 3,000 เยน)
- โทรศัพท์ 3,500 เยน (Rakuten Mobile)
- ค่ากินอยู่ 45,000 เยน

ทั้งนี้ ยังไม่รวมค่าหนังสือ ค่าโดยสาร ค่าเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ

8. กิจกรรมที่ทำนอกเหนือจากชั้นเรียน

8.1 กิจกรรม Cooking party (ภาพที่ 4 – 5)



ภาพที่ 4 กิจกรรม Cooking party



ภาพที่ 5 กิจกรรม Cooking party

8.2 กิจกรรม Japanese traditional desserts (ภาพที่ 6-7)



ภาพที่ 6 กิจกรรม Japanese traditional desserts



ภาพที่ 7 กิจกรรม Japanese traditional desserts

8.3 แนะนำสถานที่ท่องเที่ยวในบริเวณใกล้เคียงมหาวิทยาลัย

1. สวนรุกขชาติ Yushien เมืองมัตสึเอะ จังหวัดชิมาเนะ (ภาพที่ 8-11)



ภาพที่ 8



ภาพที่ 9



ภาพที่ 10



ภาพที่ 11

2. ศาลเจ้า Izumo Taisha เมืองอิซุโมะ จังหวัดชิมาเนะ (ภาพที่ 12-15)



ภาพที่ 12



ภาพที่ 13



ภาพที่ 14



ภาพที่ 15

3. พิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำ Aquas เมืองฮามาดะ จังหวัดชิมาเนะ (ภาพที่ 16-19)



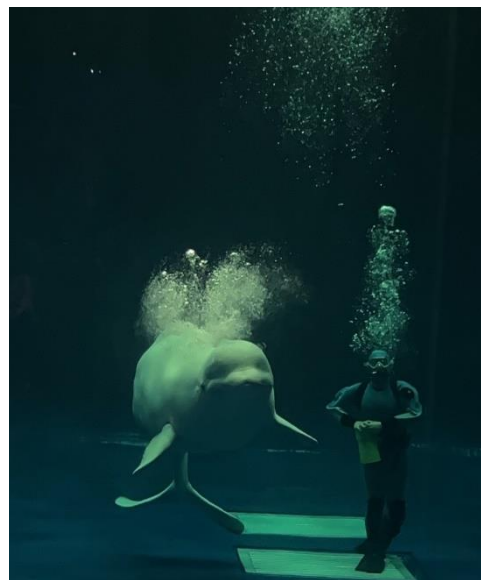
ภาพที่ 16



ภาพที่ 17



ภาพที่ 18



ภาพที่ 19

4. ปราสาท Matsue เมืองมัตสึเอะ จังหวัดชิมาเนะ (ภาพที่ 20-21)



ภาพที่ 20



ภาพที่ 21

9. ความท้าทาย/อุปสรรคที่พบระหว่างศึกษา

อุปสรรคในการใช้ชีวิตในการใช้ชีวิตที่จังหวัดชิมาเนะ อันดับหนึ่งเป็นเรื่องของสภาพอากาศ จังหวัดชิมาเนะเป็นจังหวัดที่หนาวเย็นและลมแรงอย่างมาก ในบางครั้งทำให้ร่างกายไม่ตื่นตัว ทั้งอาจยังส่งผลต่อสภาพจิตใจ ทำให้อ่อนไหวง่าย ลำดับถัดมาเป็นเรื่องของความแตกต่างทางด้านวัฒนธรรม ไม่ใช่เพียงแค่การปรับตัวให้เข้ากับนักศึกษาญี่ปุ่น ทว่ายังต้องปรับตัวให้อาศัยอยู่ร่วมกับเพื่อนนักศึกษา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่าง ๆ ทั้งชาวจีน เกาหลี อินเดีย ไปแลนด์ ฝรั่งเศส เป็นต้น

10. คำแนะนำสำหรับรุ่นน้อง

มหาวิทยาลัยชิมาเนะตั้งอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมแก่การศึกษาอย่างมาก ทั้งเงียบสงบ และเปรียบพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ นอกจากนี้ อาจารย์และเพื่อนนักศึกษาทุกท่าน ให้การสนับสนุน รวมถึงช่วยเหลือกันอย่างดี หากน้อง ๆ ท่านใดต้องการสัมผัสประสบการณ์การใช้ชีวิตที่ญี่ปุ่นที่ ให้บรรยากาศวิถีชีวิตแบบดั้งเดิม การไปแลกเปลี่ยนที่มหาวิทยาลัยชิมาเนะเป็นอีกหนึ่งตัวเลือกที่ดี