

รายงานรีวิวประสบการณ์โครงการแลกเปลี่ยน

ชัชชนก ลาภอนันต์ 6206682244

มหาวิทยาลัยที่ไปศึกษาแลกเปลี่ยน : Shizuoka University (Japan)

ระยะเวลาโครงการ : 1 ปี (กันยายน 2565 - สิงหาคม 2566)

ขั้นตอนการสมัคร :

1. ติดตามรายชื่อมหาวิทยาลัยคู่สัญญาที่ตนสนใจ รวมทั้งศึกษาเกณฑ์และจำนวนการรับเข้าร่วมโครงการ เพื่อจัดเตรียมเอกสารคร่าว ๆ เช่น แบบฟอร์มการสมัคร ผลสอบ JLPT สำหรับสมัครประจำตัวประชาชน ใบรับรองทะเบียนราษฎร ใบรับรองผลการศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เป็นต้น
2. กรอกเอกสาร และยื่นเอกสารการสมัคร ทั้งออนไลน์ให้กองวิเทศสัมพันธ์ รวมทั้งเอกสารตัวจริงไปยังมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ท่าพระจันทร์
3. ติดตามผลการสมัครว่าผ่านหรือไม่ และมีการเสนอทุนการศึกษาหรือไม่อย่างไร (ในปี 2565 ทาง Shizuoka University ยังไม่มีการจัดทุนให้ JASSO แก่ผู้เรียนชาวไทย)

การเตรียมตัวก่อนเดินทางไปยังมหาวิทยาลัยคู่สัญญา :

การเตรียมตัว: หลังจากติดตามผลการสมัครจากมหาวิทยาลัยคู่สัญญา ก็จัดเตรียมเอกสารที่จำเป็นในการเข้าประเทศ เช่น ใบรับรองการเข้าศึกษา ใบอนุญาตทำงานระหว่างระยะเวลาโครงการ เป็นต้น ตรวจสอบวันหมดอายุ Passport การจัดทำ VISA เป็ดบัญชีธนาคารสำหรับใช้จ่ายในต่างประเทศ ติดต่อจองห้องพักของมหาวิทยาลัย และแจ้งวันย้ายเข้าพักอาศัย ตรวจสอบตารางประจำปีของมหาวิทยาลัยคู่สัญญาเพื่อวางแผนและจองตั๋วเครื่องบิน รวมทั้งศึกษาเส้นทางการเดินทางไปยังมหาวิทยาลัยเบื้องต้น

การทำประกัน: ได้ทำประกันการเดินทางเดินครอบคลุมระยะเวลาตลอดโครงการ(1ปี) ของประกันภัยไทยวิวัฒน์ จำกัดมหาชน เลือกแผนที่ครอบคลุมกับความต้องการของตนที่สุด

การเดินทาง: เดินทางจากสนามบินสุวรรณภูมิ(กรุงเทพฯ) ไปยัง 羽田空港 (東京) จากนั้นเดินทางต่อด้วยรถไฟ Shinkansen สาย ひとり หรือ こだま เพื่อไปยัง 静岡駅 และออกทางออกทิศใต้ สาย 美和大谷線 (内／外) ไปยัง 済生会病院前 สำหรับไปยังห้องพัก และออกทางประตูทิศเหนือขึ้นสาย 美和大谷線－静大 ลงป้าย 静大片山 สำหรับไปยังมหาวิทยาลัย

การเรียนและกิจกรรม :

การลงทะเบียนเรียนและรายวิชา สามารถตรวจสอบรายวิชาได้จากเว็บไซต์ シラバス検索—静大 หลังจากเลือกวิชาที่สนใจ (สามารถอ้างอิงรายวิชาที่แนะนำสำหรับนักศึกษาแลกเปลี่ยนได้จากเอกสารที่ได้รับวันปฐมนิเทศ) ดาวน์โหลดแบบฟอร์มการลงทะเบียน พิมพ์และนำส่งที่คณะที่ตนเองสังกัด ด้านการเรียนมักจะเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในห้องเรียน บรรยายภาคการเรียนสนุก ไม่กดดัน งานและการเก็บคะแนนแตกต่างกันไปในแต่ละวิชา

กิจกรรมนอกเหนือจากชั้นเรียน ทางมหาวิทยาลัยมีชมรมที่หลากหลายหากมีความสนใจนักศึกษาแลกเปลี่ยนสามารถสมัครเข้าเป็นสมาชิกได้ทั้งหมด เช่น ชมรมกีฬา ดนตรี การแสดงวัฒนธรรมญี่ปุ่น นอกจากนี้ยังมีชมรมที่แนะนำสำหรับนักเรียนแลกเปลี่ยนซึ่งสามารถเข้าร่วมได้ตามความสะดวกของตนคือ International lounge และ KASA ที่จะเน้นกิจกรรมแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม และมีการจัดแพลนท่องเที่ยวในเมืองต่าง ๆ ในแต่ละภาคเรียน

ชีวิตความเป็นอยู่ :

ห้องพัก สำหรับห้องพักของทางมหาวิทยาลัยจะอยู่ตรงข้าม 済生会病院 รอบ ๆ มีพร้อมทั้ง supermarket ร้านอาหาร ร้านขายยา ร้านคาราโอเกะ ใช้เวลาเดินทางไปมหาวิทยาลัย 20 นาที(เดิน) 7นาที(จักรยาน) 15นาที(บัส) และ

เดินทางไปสถานีใช้เวลา 15 นาที(บัส) 40 นาที(เดิน) ซึ่งห้องพักจะมี 2 ประเภทคือ Unit และห้องเดี่ยว สำหรับห้องUnit ใน 1 Unit จะมี 5 ห้องนอนย่อย และใช้ส่วนกลางร่วมกันได้แก่ เครื่องซักผ้า เครื่องอบผ้า พื้นที่ครัว ห้องอาบน้ำ ห้องนั่งเป็นต้น สำหรับห้องเดี่ยวจะมีห้องน้ำในตัว และมีพื้นที่ส่วนกลางร่วมกันคล้ายห้อง Unit แต่พื้นที่ส่วนกลางจะอยู่ชั้น1

ค่าครองชีพ แตกต่างกันตามการใช้ชีวิตของตัวบุคคล ขั้นต่ำ 80,000yen (ค่าที่พักรวมน้ำ-ไฟ 35000-40000, ค่าอาหาร-เดินทาง 30000-40000 กรณีทำอาหารทานเองเป็นส่วนใหญ่) ถึง 200,000yen (สำหรับกรณีทานอาหารข้างนอก ห้องเดี่ยว และซื้อของเป็นประจำ)

การทำงาน part-time สามารถทำได้ไม่เกิน 28 ชั่วโมง/สัปดาห์ สามารถสมัครหางานได้ตามเว็บไซต์ เช่น Town-work หรือการแนะนำจากเพื่อน ๆ ชาวญี่ปุ่น โดยรายได้เฉลี่ย 1000เยน/ชั่วโมง

ความท้าทาย/อุปสรรคที่พบระหว่างแลกเปลี่ยน :

การเรียนการสอนและการใช้ชีวิตทุกอย่างด้วยภาษาญี่ปุ่นทั้งในและนอกรั้วมหาวิทยาลัย เนื่องจากสถานที่ที่สามารถใช้ภาษาอังกฤษร่วมในการสื่อสารได้นั้นมีน้อยดังนั้นการเดินทาง หรือจัดการธุระที่ไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อนจำเป็นต้องมีการหาข้อมูลและเตรียมตัวระดับหนึ่ง นอกจากนี้การลงเรียนวิชาทั่วไปของนักศึกษามหาวิทยาลัยนั้น ๆ (สำหรับนักเรียนญี่ปุ่น) เกณฑ์การให้คะแนนเข้มงวด และท้าทายในการฟังและทำความเข้าใจเนื้อหาใหม่ ๆ นอกจากนี้โรงพยาบาลและร้านขายยาในญี่ปุ่น ไม่เปิดทำการในวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ซึ่งหากมีอาการไม่สบายในวันหยุดยาวอาจจะต้องทานยาตามอาการเบื้องต้นไปก่อน

ภาพรวมความพึงพอใจ และข้อเสนอแนะต่อมหาวิทยาลัยคู่สัญญา :

ภาพรวมความพึงพอใจส่วนตัวคิดว่าพอใจมาก ในระยะเวลาเพียง 1 ปีสามารถได้รับประสบการณ์มากมายที่ไม่สามารถหาได้ในประเทศไทย ทั้งเพื่อน ๆ ต่างชาติ แนวคิด วัฒนธรรมไม่เพียงเฉพาะวัฒนธรรมญี่ปุ่นแต่ยังรวมไปถึงวัฒนธรรมชาติต่าง ๆ ที่มีการแลกเปลี่ยนกันผ่านนักศึกษาที่ไปในโครงการแลกเปลี่ยนของแต่ละประเทศ ประสบการณ์การใช้ชีวิต การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง เนื้อหาวิชาและกิจกรรมต่าง ๆ จัดออกมาอย่างสนุกสนาน เข้มข้นแต่ไม่กดดัน และช่วยพัฒนาทักษะภาษาญี่ปุ่นของตนได้เพิ่มมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

คำแนะนำสำหรับรุ่นน้อง :

หากใครชอบเมืองที่สงบ ไม่วุ่นวาย รายล้อมไปด้วยธรรมชาติทั้ง ภูเขา น้ำตก ทะเล เห็นภูเขาไฟฟูจิระหว่างการเดินทางไปเรียน แต่ไม่ถูกกับอากาศหนาวจัด(หิมะตก) และยังคงความเป็นเมืองอยู่แนะนำ Shizuoka university เลยค่ะ แม้ค่าครองชีพจะแพงหน่อย แต่ใช้ชีวิตอยู่สบายไม่เร่งรีบ ในส่วนของรายวิชาเทียบโอน 2-3 รายวิชาแล้วแต่การลงทะเบียนเรียน **ทางเดินขึ้นมหาวิทยาลัยเนินสูงมาก แบบมากจริง ๆ**