

รายงานประสบการณ์การแลกเปลี่ยนที่มหาวิทยาลัย Tokyo Gakugei University

เดือนตุลาคม พ.ศ.2566 - สิงหาคม พ.ศ.2567

ฉันทน์ชนก สุขเทียมสุวรรณ 6306683001

ข้อมูลเบื้องต้นของมหาวิทยาลัย Tokyo Gakugei University

มหาวิทยาลัยรัฐบาลเฉพาะทางด้านการศึกษามุ่งเน้นพัฒนาด้านทักษะการสอน มีจำนวนนักศึกษาประมาณ 5,000 คน ความกว้างประมาณ 190 ไร่ ตั้งอยู่ที่อำเภอโคงาเนอิ จังหวัดโตเกียว เป็นฝั่งตะวันตกของโตเกียวซึ่งเงียบสงบและห้อมล้อมด้วยธรรมชาติมากกว่าใจกลางเมืองฝั่งตะวันออก

การเดินทาง

สามารถเดินทางจากหอพัก ISDAK ไปยังมหาวิทยาลัยได้ 3 วิธี ได้แก่เดินเท้า จักรยาน และรถไฟฟ้า

- เดินเท้า ใช้เวลาประมาณ 40 นาที
- จักรยาน ใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที
- รถไฟฟ้า เดินจากหอพักไปยังสถานีประมาณ 10 นาที นั่งรถไฟ 1 สถานีจากสถานี Hitotsubashi Gakuen ไปยังสถานี Kokubunji จากนั้นเดินต่อประมาณ 15-20 นาที รวมเป็นเวลาประมาณ 30 นาที

ทุนการศึกษา

นักศึกษาจากประเทศไทยที่เข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนกับมหาวิทยาลัยมีทุนการศึกษาที่สามารถสมัครได้ 2 ประเภท ได้แก่ทุนรัฐบาลญี่ปุ่น (Monbukagakusho) ซึ่งจะต้องเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนประเภท Nikkensei และทุน JASSO ซึ่งจะต้องเข้าร่วมโครงการ CAMPUS Asia Program

เนื่องจากนักศึกษาได้รับทุน JASSO จึงขออธิบายรายละเอียดเฉพาะทุน JASSO

รายละเอียดทุน

- ได้รับเงินสนับสนุน 80,000 เยนต่อเดือน ตลอดภาคการศึกษา (หากแลกเปลี่ยนระยะยาว 1 ปีจะได้รับทั้งสองภาคการศึกษา)
- ต้องเข้าร่วมโครงการ CAMPUS Asia Program นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการนี้จำเป็นต้องลงทะเบียนเรียนวิชาของโครงการ และทำวิจัย 1 เรื่อง ตามความสนใจของตนเอง

วิธีการสมัคร

- หลังจากยื่นสมัครโครงการแลกเปลี่ยนด้วยทุนวิเทศสัมพันธ์ หากมีผลสอบ N2 ขึ้นไป จะได้รับอีเมลเสนอการสมัครโครงการ CAMPUS Asia Program (ควรตรวจสอบยืนยันกับกองวิเทศสัมพันธ์อีกครั้ง)
- กรอกใบสมัคร เหตุผลที่ต้องการสมัคร (ความยาว 1 หน้ากระดาษ A4) และอื่นๆ ตามที่ทางมหาวิทยาลัยส่งมา และส่งให้กองวิเทศสัมพันธ์ภายในระยะเวลาที่กำหนด
- รอประกาศผล

การลงทะเบียนเรียน

นักศึกษาโครงการแลกเปลี่ยนทั่วไปสามารถลงทะเบียนเรียนวิชาได้ 4 ประเภท ได้แก่

- วิชาภาษาญี่ปุ่น
สามารถลงทะเบียนได้เฉพาะระดับที่ได้รับจากการสอบ placement test ก่อนเริ่มภาคการศึกษาเท่านั้น ทว่าหากเรียนแล้วรู้สึกว่ายากหรือง่ายเกินไปสามารถเพิ่มหรือลดระดับวิชาได้เล็กน้อยตามดุลยพินิจของอาจารย์ที่ดูแลรายวิชา
- วิชาทำความเข้าใจญี่ปุ่น และวิชาศึกษาพหุวัฒนธรรม
สามารถลงทะเบียนได้เฉพาะผู้ที่สอบได้ระดับ 1 และ 2 จาก placement test เท่านั้น (อาจมีบางกรณีที่อาจารย์ผู้ดูแลรายวิชาอนุญาตให้ผู้สอบได้ระดับ 3 ลงทะเบียนได้) เนื่องจากการเรียนการสอนเป็นภาษาญี่ปุ่นทั้งหมด
วิชาทำความเข้าใจญี่ปุ่นเปิดสอนเฉพาะนักศึกษาแลกเปลี่ยนเท่านั้น ส่วนวิชาศึกษาพหุวัฒนธรรมจะเรียนร่วมกันทั้งนักศึกษาต่างชาติและนักศึกษาญี่ปุ่น
- วิชา ISEP
การเรียนการสอนเป็นภาษาอังกฤษทั้งหมด เรียนร่วมกันทั้งนักศึกษาต่างชาติและนักศึกษาญี่ปุ่น
- วิชาของนักศึกษาปริญญาตรีทั่วไป

นอกจากนี้ยังมีวิชาเฉพาะโครงการ เช่น CAMPUS Asia Program หรือวิชาของ Nikkensei ซึ่งสามารถลงทะเบียนได้เฉพาะนักศึกษาของโครงการ

เว็บไซต์วิชาภาษาญี่ปุ่น วิชาทำความเข้าใจญี่ปุ่น และวิชาศึกษาพหุวัฒนธรรม <https://www2.u-gakugei.ac.jp/~gisec/02zaigaku/index.html>

เว็บไซต์วิชา ISEP <https://www2.u-gakugei.ac.jp/~gisec/program02/index.html>

หอพัก

นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนทั่วไปและนักศึกษาทุน JASSO จะพำนักที่หอพัก ISDAK (International Students Dormitory Association of Kodaira) ซึ่งเป็นหอพักขนาดใหญ่ มีหลายตึก ตั้งอยู่ใน Hitotsubashi University Kodaira International Campus มีนักศึกษาจากหลายมหาวิทยาลัยพักร่วมกัน ทั้งชาวญี่ปุ่นและชาวต่างชาติ

ห้องพัก

- มีทั้งห้องเดี่ยวและห้องรวม
- ส่วนมากนักศึกษาไทยจะได้อยู่ห้องเดี่ยว ในห้องมีห้องสุขาในตัว เตียง ตู้หนังสือ โต๊ะหนังสือ ตู้เสื้อผ้า ตู้รองเท้า มีช่องและตู้เก็บของจำนวนมาก แม้ห้องจะเล็กแต่ไม่มีปัญหาเรื่องห้องแคบ
- ห้องซักรีดและห้องอาบน้ำรวม แยกชายหญิง ห้องครัวรวมทั้งชายหญิง จะใช้ร่วมกันต่อ 1 ชั้น

ระบบในหอพัก

- ภายในหอแต่ละชั้นจะมี RA (Resident Assistant) เป็นนักศึกษาซึ่งเป็นตัวแทนในการจัดการดูแลผู้พักอาศัยในชั้นนั้นๆ
- แต่ละเดือนจะต้องจ่ายค่าส่วนกลางและค่าสมาชิกหอ เพื่อนำเงินไปซื้อของใช้ส่วนรวมต่างๆ เช่น อุปกรณ์ทำความสะอาด น้ำยาซักผ้า อุปกรณ์ทำอาหาร เครื่องปรุง และเป็นค่าทำความสะอาดพื้นที่ส่วนรวม รวมถึงจัดกิจกรรมภายในชั้นและกิจกรรมภายในหอพัก

กิจกรรม

- ทุกเดือนจะมีนัดประชุมภายในชั้น วันและเวลาตามแต่ละตกลงกันภายในชั้น อาจจัดเป็นงานเลี้ยงด้วยเงินส่วนกลาง
- กิจกรรมที่จัดโดยหอจะจัดขึ้นประมาณฤดูละ 1-2 ครั้ง รูปแบบกิจกรรมเช่น ปาร์ตี้บาร์บีคิว ปาร์ตี้นางาชิโซเมง มัตสึริ ปีนเขา เป็นต้น ผู้อาศัยทุกคนสามารถเข้าร่วมได้ บางกิจกรรมอาจจำกัดจำนวนผู้เข้าร่วม ส่วนมากไม่มีค่าใช้จ่าย

ค่าหอพัก

- ค่าหอพักเดือนละ 24,000 เยน
- ค่าสมาชิกหอพัก 2,000 เยน + ค่าส่วนกลาง 3,400 เยน + ค่าน้ำ 520 เยน + ค่าไฟ ขึ้นอยู่กับการใช้งาน ค่าไฟจะสูงขึ้นช่วงฤดูหนาว รวมเป็นเดือนละประมาณ 10,000-18,000 เยน
- ค่าทำความสะอาดห้องแรกเข้า (เฉพาะเดือนแรก) 12,000 เยน

อื่นๆ

- หอมมีจักรยานที่ผู้อาศัยเก่าบริจาคให้หอ ผู้อาศัยใหม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมจับฉลากเพื่อลุ้นรับจักรยานมือสองฟรีได้

คำแนะนำสำหรับผู้ที่ต้องการแลกเปลี่ยนที่ประเทศญี่ปุ่นและ Tokyo Gakugei University

- ช่วงแรกจะมีค่าใช้จ่ายจำนวนมากทั้งที่ประเทศไทยและประเทศญี่ปุ่น เช่นค่าประกัน ค่าสมาชิกต่างๆ ยิ่งไปกว่านั้นทุน JASSO จะได้รับช่วงปลายเดือน จึงแนะนำให้วางแผนค่าใช้จ่ายอย่างรอบคอบ
- ยาที่ประเทศญี่ปุ่นแบ่งเป็นหลายประเภท มีทั้งประเภทที่วางขายตามร้านขายยาทั่วไป และยาที่ต้องใช้ใบสั่งยาจากแพทย์ จึงแนะนำให้ตรวจสอบก่อนว่ายาที่จำเป็นต้องรับประทานเป็นประจำสามารถซื้อได้ที่ญี่ปุ่นหรือไม่ หากซื้อไม่ได้ ควรตรวจสอบว่าสามารถนำขึ้นเครื่องบินได้จำนวนสูงสุดเท่าใด
- ค่าอาหารในร้านอาหารทั่วไปค่อนข้างสูง (ขั้นต่ำ 1000 เยน) หากต้องการควบคุมค่าครองชีพ อาจต้องลดการรับประทานอาหารนอกบ้าน รวมถึงร้านอาหารส่วนมากในญี่ปุ่นเปิดเป็นเวลารอบเที่ยงและรอบเย็น หากเลยเวลาไปแล้วจะไม่ค่อยมีร้านอาหารเปิด ดังนั้นแนะนำให้ฝึกการทำอาหารไว้
- หากมีคำถามหรือต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ทาง Instagram: tanchiyan_ หรือ LINE ID: mangmavari4420

รูปภาพประกอบ



ภาพที่ 1 บรรยากาศภายในมหาวิทยาลัย



ภาพที่ 2 กิจกรรมพานักศึกษาไปชมซูโม่



ภาพที่ 3 ปาร์ตี้ต้อนรับนักศึกษาใหม่เข้าหอพัก



ภาพที่ 4 ปาร์ตี้หอพัก ชิมมัดสึริ ฤดูร้อน



ภาพที่ 5 และ 6 บรรยากาศครีวร่วมของหอพัก