



Tokyo University of Foreign Studies

ข้อมูลการไปแลกเปลี่ยน ณ มหาวิทยาลัยโตเกียวศึกษาต่างประเทศ (Tokyo University of Foreign Studies)

ปีการศึกษา 2564 (ตุลาคม 2564 - กรกฎาคม 2565)





อนุสาวรีย์สัญลักษณ์มหาวิทยาลัย Tokyo University of Foreign Studies

ข้อมูลมหาวิทยาลัย

Tokyo University of Foreign Studies หรือชื่อภาษาไทยคือมหาวิทยาลัยโตเกียวศึกษาต่างประเทศ เป็นมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงอย่างมากในประเทศญี่ปุ่นด้านการศึกษภาษาต่างประเทศและความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ แบ่งออกเป็น 3 คณะหลัก ๆ คือ School of Language and Culture Studies, School of International and Area Studies และ School of Japan Studies โดยมีการสอนภาษาต่างประเทศเป็นวิชาเอกถึง 28 ภาษา และ สนับสนุนการส่งออกนักศึกษาไปศึกษาต่างประเทศและรับเข้านักศึกษาต่างชาติเป็นจำนวนมาก ทำให้ภายในมหาวิทยาลัยมีทั้งนักศึกษาญี่ปุ่นและนักศึกษาต่างชาติเรียนร่วมกันในห้องเรียน รวมถึงทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เปิดโอกาสให้ได้แลกเปลี่ยนภาษาและวัฒนธรรมร่วมกัน

ที่ตั้งมหาวิทยาลัยและการเดินทาง

Tokyo University of Foreign Studies ตั้งอยู่ที่เมือง Fuchu จังหวัดโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น ใกล้กับสถานีรถไฟ Tama อีกทั้งยังมีป้ายรถบัสตั้งอยู่ด้านหน้ามหาวิทยาลัยทำให้สะดวกในการเดินทางเข้าตัวเมือง ถึงแม้ว่าตัวมหาวิทยาลัยจะตั้งอยู่ในจังหวัดโตเกียวแต่ก็ห่างจากตัวเมืองใหญ่อย่างเขต Shinjuku และ Shibuya ค่อนข้างมาก หากเดินทางด้วยรถไฟจะต้องไปเปลี่ยนสายเป็น Chuo Line ที่สถานี Musashi-Sakai ใช้เวลาในการเดินทางประมาณ 30-40 นาที อย่างไรก็ตาม เนื่องจาก Tokyo University of Foreign Studies ตั้งอยู่ในย่านที่พักอาศัยทำให้รอบ ๆ มหาวิทยาลัยยังพอมีร้านค้าและสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่เป็นจำนวนไม่น้อย อีกทั้งยังมีรถบัสประจำเมืองอย่าง Chu Bus ผ่านด้านหน้ามหาวิทยาลัยเพื่อเข้าสู่ตัวเมือง Fuchu ที่มีห้างสรรพสินค้าและย่านร้านค้ามากมายที่อำนวยความสะดวกไม่น้อยไปกว่าตัวเมืองใหญ่



ตึกเรียนของมหาวิทยาลัยเมื่อมองจากสถานีรถไฟ



สถานีรถไฟและตัวเมือง Fuchu

ที่พักอาศัย

ทางมหาวิทยาลัยมีหอพักตั้งอยู่ภายในรั้วมหาวิทยาลัยเพื่อรองรับนักศึกษาต่างชาติโดยเฉพาะ โดยหอพักจะมี 3 อาคาร นักศึกษาจะไม่สามารถเลือกหอพักเองได้ ทางมหาวิทยาลัยจะทำการสุ่มเลือกหอพักให้ ซึ่งแต่ละอาคารจะมี Facility และ การตกแต่งภายในห้องพักต่างกันเล็กน้อยทำให้ค่าเช่ารายเดือนแตกต่างกันดังนี้

1. International Residence Hall No.1 ¥32,000 ต่อเดือน ห้องพักเดี่ยว มีห้องอาบน้ำในตัว
2. International Residence Hall No.2 ¥31,000 ต่อเดือน ห้องพักเดี่ยว ห้องอาบน้ำรวม
3. International Residence Hall No.3 ¥46,000 ต่อเดือน ห้องพักเดี่ยว มีห้องอาบน้ำในตัว ใช้ระบบคีย์การ์ด

โดยค่าเช่าของทุกหอพักเป็นค่าเช่าห้องเพียงอย่างเดียว ไม่รวมค่าน้ำ ค่าไฟที่ต้องจ่ายรายเดือน (รายละเอียดสำหรับค่าน้ำ และไม่มีค่าแก๊ส) อีกทั้งยังต้องซื้อชุดเครื่องนอนเมื่อแรกเข้าเป็นเงิน ¥10,000 โดยภายในห้องพักจะมีเฟอร์นิเจอร์ที่จำเป็นคือ เครื่องปรับอากาศ เติง โต๊ะอ่านหนังสือ อินเทอร์เน็ต ชั้นเก็บของ ตู้เสื้อผ้า ตู้เย็น และโชนคร้วเล็ก ๆ นอกจากนี้ทุกหอพักจะแบ่งโชนชายหญิงเป็นชั้นอย่างชัดเจนทำให้ในส่วนของ International Residence Hall No.2 ที่ห้องอาบน้ำรวมจะตั้งอยู่ทุกชั้น จึงสามารถวางใจเรื่องความปลอดภัยและความสะอาดได้ เนื่องจากตัวหอพักตั้งอยู่ภายในมหาวิทยาลัยจึงมีกฎค่อนข้างเข้มงวด อาทิ ห้ามพาเพื่อนที่ไม่ใช่ผู้อยู่อาศัยในหอพักเข้ามา ห้ามใช้เครื่องซักผ้าและอบผ้าหลังห้าทุ่ม แต่ก็แลกมาด้วยความใกล้และสะดวกสบาย เดินเพียง 3 นาทีถึงโรงอาหาร และ 5 นาทีถึงอาคารเรียน นอกจากนี้ยังสามารถมองเห็นภูเขาไฟฟูจิได้จากหอพักในวันที่ฟ้าเปิดอีกด้วย



ห้องพักของ International Residence Hall No.2



ภายในอาคารหอพัก



ห้องอาบน้ำรวมของ International Residence Hall No.2



วิวฟูจิซึ่งเฝ้ามองจากหอพัก

ค่าใช้จ่ายและทุนการศึกษา

เนื่องจากมหาวิทยาลัยตั้งอยู่ในกรุงโตเกียว แม้ว่าจะไม่ได้ตั้งอยู่ใจกลางเมืองก็ตาม ค่าครองชีพของโตเกียวค่อนข้างแพงกว่าเมืองอื่น ๆ เล็กน้อย ค่าใช้จ่ายคร่าว ๆ ต่อเดือนคำนวณได้ดังนี้

ค่าหอพัก	31,000 – 46,000 เยน (ขึ้นอยู่กับว่าอยู่หอพักใด)
ค่าประกันสุขภาพ	ประมาณ 1,100 เยน
ค่าไฟ ค่าน้ำ และ ค่าโทรศัพท์	ประมาณ 10,000 เยน*
ค่าอาหาร	ประมาณ 45,000 เยน*
ค่าเดินทางและค่าใช้จ่ายอื่นๆ	ประมาณ 15,000 เยน*

*ขึ้นอยู่กับการใช้จ่ายมากน้อยของตัวบุคคล

อย่างไรก็ตามทางมหาวิทยาลัยมีทุน Jasso มอบให้เดือนละ 80,000 เยน ซึ่งสามารถยื่นขอสมัครได้ตั้งแต่ตอนทำใบสมัครกับทางมหาวิทยาลัย โดยคุณสมบัติจะต้องมีเกรดเฉลี่ยมากกว่า 3.00 เป็นต้นไป อย่างไรก็ตามทางมหาวิทยาลัยไม่สามารถการันตีได้ว่าผู้สมัครขอทุนทุกคนจะได้ทุนหรือไม่ แต่จากสถิติที่ผ่านมา นักศึกษาที่ยื่นขอทุน Jasso กับ Tokyo University of Foreign Studies มีโอกาสได้รับการตอบรับทุนในอัตราที่สูง



อาหารจากโรงอาหารของมหาวิทยาลัย

งานพิเศษ

นักศึกษาญี่ปุ่นหลายคนรวมถึงนักศึกษาต่างชาติเลือกที่จะทำงานพิเศษเพื่อสนับสนุนค่าใช้จ่ายของตัวเอง ซึ่งในปัจจุบันค่าตอบแทนเริ่มต้นรายชั่วโมงในโตเกียวจะเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 1,050 เยน ซึ่งถือว่าค่อนข้างมาก นักศึกษามหาวิทยาลัย Tokyo University of Foreign Studies ส่วนมากมักจะทำงานพิเศษที่ตัวเมือง Fuchu เนื่องจากไม่ไกลจากมหาวิทยาลัยและเป็นย่าน Shopping ซึ่งจะมีร้านอาหารและร้านค้าที่ประกาศรับสมัครพนักงานมากกว่าบริเวณรอบมหาวิทยาลัยซึ่งเป็นเขตชุมชนที่พักอาศัย การทำงานพิเศษนอกจากจะช่วยเหลือค่าใช้จ่ายของตัวเองแล้ว ยังทำให้ได้เรียนรู้ถึงสังคมของญี่ปุ่นจริง ๆ ทั้งสังคมการทำงาน และ การใช้ภาษาในชีวิตประจำวันของคนญี่ปุ่นซึ่งนับได้ว่าเป็นประสบการณ์ที่ไม่สามารถหาได้ในประเทศไทย

สำหรับนักศึกษาต่างชาติผู้ถือวีซ่าประเภท Student จำเป็นต้องได้รับใบอนุญาตการทำงานซึ่งสามารถขอได้ตั้งแต่วันที่บินเข้าญี่ปุ่น เมื่อถึงด่านตรวจคนเข้าเมืองให้แจ้งว่าต้องการใบอนุญาตการทำงาน (Shikakugai-Katsudo-Kyoka) เจ้าหน้าที่จะให้กรอกเอกสารเพิ่มเติมและจะได้รับใบอนุญาตทันที อย่างไรก็ตามนักเรียนต่างชาติสามารถทำงานพิเศษได้ไม่เกิน 28 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

หลักสูตรและรายวิชา

หลักสูตรของนักเรียนแลกเปลี่ยนทั่วไปจะเป็นหลักสูตร ISEP Student ซึ่งจะแบ่งการเรียนการสอนออกเป็นสองประเภทหลัก ๆ คือ 1. วิชา JLP (Japanese Language Program) ซึ่งเป็นวิชาเรียนภาษาญี่ปุ่น และ 2. วิชาตามคณะที่สอนเป็นภาษาญี่ปุ่นหรือภาษาอังกฤษ เรียนร่วมกับนักศึกษาญี่ปุ่น ซึ่งเราจะสามารถเลือกเรียนทั้งสองแบบก็ได้หรือเรียนแบบที่ 2. วิชาตามคณะอย่างเดียวก็ได้ แต่จะต้องลงมากกว่า 7 คาบต่อสัปดาห์ตามข้อกำหนดของ Student Visa

1. วิชา JLP (Japanese Language Program)

วิชาในกลุ่มนี้จะเป็นวิชาการเรียนการสอนภาษาญี่ปุ่นซึ่งจะแบ่งนักเรียนออกเป็น 7 ระดับ (100-700) ตามระดับภาษาของแต่ละคน นักเรียนทุกคนที่ต้องการจะเรียนวิชาในกลุ่มนี้จะต้องสอบ Placement Test เพื่อวัดระดับภาษาแบ่งห้องเรียน ซึ่งเราอาจจะสามารถขอย้ายระดับได้ +1 ตามระดับภาษาที่เราได้รับหากเรารู้สึกว่าระดับภาษาที่เราได้นั้นยากหรือง่ายจนเกินไป นักเรียน ISEP Student ระดับ 100-600 จะลงได้ไม่เกิน 6 คาบต่อสัปดาห์ และนักเรียนระดับ 700 จะลงได้ไม่เกิน 3 คาบต่อสัปดาห์

วิชาภาษาญี่ปุ่นจะแบ่งย่อยออกเป็นวิชาเป็น 2 แบบคือ

1. 1 Integrated Class กล่าวคือเป็นการเรียนการสอนแบบ ฟัง/พูด/อ่าน/เขียนภายในวิชาเดียว ซึ่งจะมีชั่วโมงและหน่วยกิตมากกว่าประเภท Focus Class โดยในห้องเรียนระดับชั้น 100-500 จะมีคลาสเรียน 5 วัน/สัปดาห์, ระดับชั้น 600 มี 3 วัน/สัปดาห์ และ ระดับชั้น 700 มี 2 วัน/สัปดาห์

1.2 Focus Class วิชากลุ่มนี้จะเป็นวิชาที่เน้นส่งเสริมทักษะใด ทักษะหนึ่งเป็นพิเศษ โดยจะมีเพียง1หน่วยกิตและการสอนสัปดาห์ละครั้งเท่านั้น โดยมีทักษะให้เลือกคือ การพูด, การฟัง, การอ่าน, การเขียน, ไวยากรณ์, คำนจ, ญี่ปุ่นในปัจจุบัน (ระดับ600) และ ญี่ปุ่นธุรกิจ(ระดับ700)

2. วิชาตามคณะ

วิชากลุ่มนี้หมายถึงรายวิชาที่นักเรียนแลกเปลี่ยนสามารถเข้าร่วมคลาสเรียนทั่วไปร่วมกับนักเรียนญี่ปุ่นได้ จากที่กล่าวไปข้างต้น Tokyo University of Foreign Studies ประกอบไปด้วย 3 คณะ คือ School of Language and Culture Studies, School of International and Area Studies และ School of Japan Studies ดังนั้นนักเรียนแลกเปลี่ยนจะสามารถเลือกเรียนวิชาใดจากคณะใดก็ได้* รวมถึงสามารถเลือกลงวิชาที่เป็น Global Liberal Arts ได้อย่างอิสระ โดยวิชาเหล่านี้จะบางวิชาจะสอนเป็นภาษาอังกฤษ บางวิชาจะสอนเป็นภาษาญี่ปุ่น โดยสามารถเช็คได้จากระบบก่อนลงทะเบียนเรียน เพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้เรียน วิชาประเภทนี้จะทำให้มีโอกาสได้ทำงานกลุ่มร่วมกับนักเรียนญี่ปุ่น เปิดโอกาสได้รู้จักนักเรียนญี่ปุ่นมากขึ้น อีกทั้งยังได้เรียนหลักสูตรเดียวกับนักเรียนญี่ปุ่นได้อย่างอิสระตามความสนใจ

*บางวิชามีเงื่อนไข โดยนักเรียนแลกเปลี่ยนไม่สามารถลงวิชาดังต่อไปนี้ได้

- 1) วิชาภาษาต่าง ๆ นอกจากภาษาญี่ปุ่น
- 2) วิชาในคณะ School of Japan Studies นอกเหนือจากวิชา Survey และวิชา Major
- 3) วิชา Research และสัมมนา
- 4) วิชา Teaching Preparation
- 5) วิชาภาษาอังกฤษในกลุ่ม GLIP ENGLISH
- 6) ทัศนศึกษาต่างประเทศ
- 7) Short Visit Program
- 8) วิชาฝึกงาน
- 9) วิชาสัมมนาอิสระ (สำหรับปริญญาโท)
- 10) คลาสวิชา 550200, 551200, 551201, 520000-520431
- 11) วิชาที่อาจารย์ไม่อนุญาต

ตัวอย่างรายวิชาตามคณะที่น่าสนใจ

- Japanese Social Problem (Liberal Arts Program)
- Introduction to Gender in Contemporary Japan (Liberal Arts Program)
- Social Interaction in Culturally Diversifying Japan (Liberal Arts Program)
- Business English for Interpreters/Translators (School of Language and Culture Studies)
- Discussion and Debate in English Interpreters/Translators (School of Language and Culture Studies)

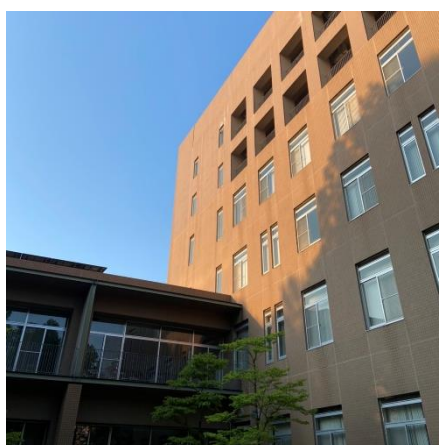


อาคารเรียนและห้องเรียนของมหาวิทยาลัย

การเทียบโอนหน่วยกิต

รายวิชาที่นำมาเทียบโอนส่วนใหญ่จะเป็นรายวิชาจากวิชาภาษาญี่ปุ่น (JLP) แต่เนื่องจากหน่วยกิตของรายวิชาของ
 ธรรมศาสตร์มี 3 หน่วยกิต จึงจำเป็นต้องนำวิชา Focus Class ที่มีเพียง 1 หน่วยกิต จับคู่กับวิชา Integrated Class ที่มี 2-5
 หน่วยกิต(ขึ้นอยู่กับ) เพื่อเทียบโอนวิชาของธรรมศาสตร์ 1 ตัว โดยด้านล่างเป็นตัวอย่างของการขอเทียบโอนของผู้เขียน

วิชาของ TUFS ที่นำมาเทียบโอน	วิชาของธรรมศาสตร์ที่เทียบโอนได้
1. INTEGRATED JAPANESE 501a (5 cr) 2. GRAMMAR 511 (1 cr)	JP 312 Japanese 6
1. INTEGRATED JAPANESE 601a (3 cr) 2. GRAMMAR 611 (1 cr)	JP 411 Japanese 7



อาคาร Japanese Language Center for International Student

กิจกรรมภายในมหาวิทยาลัย

ชมรม

นักเรียนแลกเปลี่ยนสามารถเข้าร่วมชมรมร่วมกับนักเรียนญี่ปุ่นได้ตามความสนใจ โดยมหาวิทยาลัย Tokyo University of Foreign Studies มีชมรมมากมายทุกแขนง กว่า 50 ชมรม ไม่ว่าจะเป็นชมรมด้านการเต้นสไตส์ต่าง ๆ ชมรมร้องเพลง ชมรมดนตรี ชมรมด้านกีฬา ชมรมอาสาสมัคร รวมไปถึงชมรมด้านศิลปะและวัฒนธรรมของญี่ปุ่น เช่น ชมรมไฟคาร์ตเต้ ชมรมชงชา ชมรมจัดดอกไม้ หรือกีฬาประเภท เคนโด และ คิวโดต่าง ๆ โดยในช่วงต้นปีการศึกษาจะมีสมาชิกชมรมต่าง ๆ มาประชาสัมพันธ์ชมรมตนเองอย่าง การแสดงโชว์ของชมรมเต้น หรือ การแสดงของชมรมร้องเพลงโดยที่นักศึกษาสามารถไปเยี่ยมชมชมรมก่อนตัดสินใจสมัครเข้าชมรมได้ แต่ละชมรมจะมีช่วงวันและเวลาสำหรับเข้าชมรมแตกต่างกันไป อีกทั้งภายในอาคารเรียนจะมีโต๊ะสำหรับให้ชมรมต่าง ๆ วางแผ่นพับโปรโมทชมรมของตนเองตลอดทั้งเทอม อีกทั้งในช่วงพักกลางวันจะมีชมรมต่าง ๆ ผลัดกันมาทำการแสดงเพื่อโชว์และประชาสัมพันธ์ชมรมตนเองอีกด้วย

สามารถตรวจสอบรายละเอียดของแต่ละชมรมได้ที่ <https://wp.tufs.ac.jp/tufstoday/tufsfeatured/22032401/#a>



โต๊ะวางแผ่นพับโปรโมทชมรม



การแสดงของชมรม Cover Dance



การฝึกซ้อมของชมรมวิ่ง



ที่วางรองเท้าในอาคารกิจกรรมและห้องชมรม

TUFCOMMU

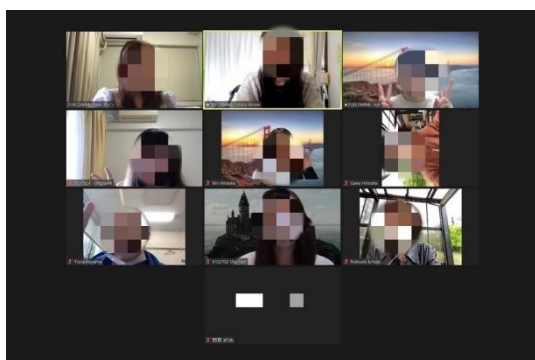
กิจกรรมโดยนักศึกษาญี่ปุ่นที่สร้างขึ้นให้แก่เด็กนักเรียนต่างชาติให้มีโอกาสพูดคุยเรื่องราวตาม Topic ต่าง ๆ ที่จะเปลี่ยนไปในแต่ละอาทิตย์ด้วยภาษาอังกฤษสลับกับภาษาญี่ปุ่น เพื่อให้นักเรียนต่างชาติได้ฝึกคุยภาษาญี่ปุ่นโดยมีนักเรียนญี่ปุ่นรวมอยู่ด้วยเพื่อช่วยให้คำแนะนำ ในขณะที่เดียวกันก็ได้ฝึกใช้ภาษาอังกฤษกับเพื่อนชาวต่างชาติทั่วโลก โดยนอกจากหัวข้อการพูดคุยจะเปลี่ยนไปแต่ละอาทิตย์ ในบางอาทิตย์จะมี Presentation ภาษาและวัฒนธรรมของแต่ละประเทศอีกด้วย รวมถึง Thai Day ที่นักเรียนแลกเปลี่ยนชาวไทยจะมีโอกาสได้นำเสนอประเทศไทย โดยมีนักเรียนญี่ปุ่นเอกภาษาไทยเข้าร่วมฟัง โดยกิจกรรมนี้จัดออนไลน์ผ่านทาง ZOOM ทุกวันศุกร์ช่วงพักกลางวัน ทำให้สะดวกในการเข้าร่วม สามารถเข้าร่วมจากที่ไหนก็ได้

LET's Buddy Program

กิจกรรมที่ดีเพื่อการฝึกฝนภาษาโดยจะจับคู่กับนักเรียนต่างชาติให้กับนักเรียนญี่ปุ่นที่เอกภาษานั้น ๆ เช่น นักเรียนแลกเปลี่ยนชาวไทยจะได้จับคู่กับนักเรียนญี่ปุ่นเอกภาษาไทย กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนต่างชาติได้มีโอกาสใกล้ชิดกับนักศึกษาญี่ปุ่นและมีโอกาสแลกเปลี่ยนภาษาและวัฒนธรรมอย่างใกล้ชิด

กิจกรรมสัมมนาต่าง ๆ

ทาง Tokyo University of Foreign Studies ได้เชิญบริษัทญี่ปุ่นต่าง ๆ มาให้ความรู้และเส้นทางการทำงานในบริษัทญี่ปุ่นสำหรับชาวต่างชาติโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย โดยในบางกิจกรรมก็จะอนุญาตให้นักเรียนแลกเปลี่ยนเข้าร่วมได้ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมอื่น ๆ อาทิ งานเทศกาลของมหาวิทยาลัย การทัศนศึกษาภายในประเทศที่ในปี 2021 และ 2022 ถูกยกเลิกไปเนื่องจากสถานการณ์ Covid 19



กิจกรรม Thai Day ของ TUFCOMMU

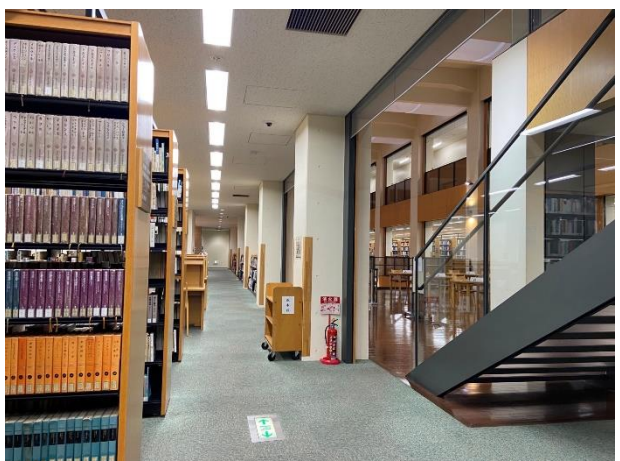
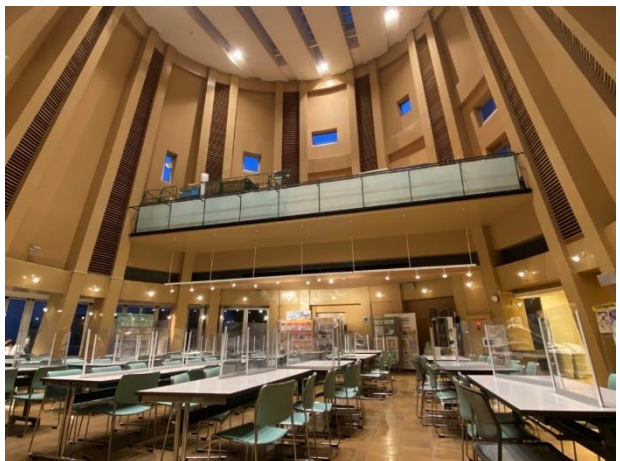


บันทึกจาก LET's Program พาชม TOKYO SKYTREE

บรรยากาศรอบมหาวิทยาลัย



บรรยากาศรอบมหาวิทยาลัย (2)



สถานที่ท่องเที่ยวใกล้มหาวิทยาลัย



สวนสาธารณะ Musashinonomori



สวนสาธารณะ Inokashira



สวนสัตว์ Tama



สวนสนุก Sanrio Puroland



พิพิธภัณฑ์ Ghibli

(รูปภาพจาก <https://www.timeout.com/tokyo/news/ghibli-museum-will-reopen-exclusively-for-mitaka-residents-on-july-26>)