Study Report

ชาลิสา เมธาพิสิฐ
เลขประจำตัวนักศึกษา 6507610167
คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน

มหาวิทยาลัยที่ไปแลกเปลี่ยน Aoyama Gakuin University, Tokyo, JAPAN
ระยะเวลา 1 ปี ตั้งแต่เดือนกันยายน 2567 - สิงหาคม 2568

ขั้นตอนการทำใบสมัคร

สามารถทำใบสมัครตามคำแนะนำและขั้นตอนที่ทางกองวิเทศสัมพันธ์ได้กำหนดไฮ้ได้เลย เนื่องจากแต่ละมหาวิทยาลัยและหลักสูตรที่ต้องการสมัครจะมีเงื่อนไขและเอกสารที่จำเป็นแตกต่างกันไป หากจำเป็นต้องยื่นผลคะแนนสอบวัดระดับภาษาก็ควรศึกษากำหนดการสอบ วันประกาศผลสอบและวันที่ได้รับประกาศนียบัตรต่าง ๆ เพื่อให้สามารถเตรียมการสอบและได้รับผลทันเวลายื่นเอกสาร ส่วนการขอเอกสาร เช่น ใบผลการเรียน ใบรับรองการเป็นนักศึกษา และอื่น ๆ สามารถขอได้รวดเร็วแต่ควรเตรียมไฮ้แต่เนิ่น ๆ ยิ่งเร็วยิ่งดี เนื่องจากเอกสารที่ต้องเตรียมมีค่อนข้างมาก จึงควรให้เวลากับการตรวจสอบคุณสมบัติและความถูกต้องของเอกสาร เพื่อให้การดำเนินการสมัครทำได้ง่ายและรวดเร็ว

การเตรียมตัวก่อนเดินทาง

- ตรวจสุขภาพ ฉีดวัคซีน จัดเตรียมเสื้อผ้าและของใช้ที่จำเป็นลงในกระเป๋าเดินทาง รวมถึงเตรียมข้อมูลของบุคคลที่สามารถติดต่อได้ในกรณีฉุกเฉิน
- ค้นคว้ารายวิชาที่ต้องการลงทะเบียนเรียน วางแผนตารางเอาไว้คร่าว ๆ
- เตรียมเอกสารสำคัญ เช่น พาสปอร์ต วีซ่า CoE ใบการตอบรับเข้าเรียนจากมหาวิทยาลัยในญี่ปุ่น เป็นต้น เพื่อเป็นหลักฐานยืนยันการไปศึกษาแลกเปลี่ยนที่ญี่ปุ่น
- วางแผนการใช้เงิน แลกเงินเยน ทำบัตรเครดิตที่สะดวกต่อการใช้งานในประเทศญี่ปุ่น
- ค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับเครือข่ายอินเตอร์เน็ตและการเปิดเบอร์โทรศัพท์ที่ญี่ปุ่น
- ตรวจสอบสายการบินที่ต้องการใช้บริการและจองตั๋วเครื่องบิน
- พักผ่อนให้เพียงพอ เผื่อเวลาในการเช็คอินที่สนามบินก่อนเดินทาง

การทำประกัน

ซื้อกรมธรรม์ประกันภัยการเดินทางสำหรับนักเรียนหรือนักศึกษาเพื่อศึกษาต่อในต่างประเทศ Overseas Student Travel Insurance Policy ของ MSIG 14,900 บาทต่อปี ที่ประเทศญี่ปุ่น ทำประกันสุขภาพประจำเขต ชำระเดือนละประมาณ 2,500 เยน เนื่องจากไม่มีปัญหาสุขภาพใด ๆ และปลอดภัยตลอดทั้งปี จึงไม่ได้ใช้สิทธิ์การประกันภัยที่ทำไว้

การลงทะเบียนเรียน

ทางมหาวิทยาลัยจัดปฐมนิเทศแนะนำวิธีการเข้าระบบการลงทะเบียนและการใช้เว็บไซต์ของมหาวิทยาลัย สามารถขอความช่วยเหลือจากฝ่ายไอที เจ้าหน้าที่ International Center หรือสอบถามเพิ่มเติมจากเพื่อน ๆ หรือนักศึกษาญี่ปุ่นที่ได้รับมอบหมายให้เป็นบัดดี้เรา โดยทางมหาวิทยาลัยจะส่งไฟล์ที่มีรายละเอียดของวิชาที่นักเรียนแลกเปลี่ยนสามารถลงเรียนได้ จะมีรายวิชาที่สามารถลงทะเบียนได้เลยกับรายวิชา Restricted Course ที่ต้องส่งใบคำร้องขอลงทะเบียนเรียน เป็นระบบสุ่มลอตเตอรี่เหมือนกับการขอโควตารายวิชาที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ บางวิชาอาจมีเงื่อนไขในการลงเรียน เช่น ระดับภาษา รายวิชาที่อนุญาตให้เพียงบางชั้นปีเท่านั้น หรือรายวิชาที่ต้องลงเรียนควบคู่กัน เป็นต้น ส่วนรายวิชาเรียนภาษาญี่ปุ่นจะมีทั้งหมด 7 ระดับ โดยระดับที่ 7 คือระดับสูงที่สุด ระดับที่ 1-3 เป็นแบบไม่ได้รับหน่วยกิต และระดับ 4-7 เป็นแบบได้รับหน่วยกิต ซึ่งทางมหาวิทยาลัยจะเป็นผู้จัดสรรนักเรียนแลกเปลี่ยนเข้าสู่ระดับต่าง ๆ ตามผลสอบวัดระดับของมหาวิทยาลัยและผลสอบ JLPT ที่เราจัดส่งให้ ในภาคการศึกษาแรกได้เลือกลงทะเบียนเรียนวิชา

ภาษาญี่ปุ่น วัฒนธรรมญี่ปุ่น และวิชาที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสาร ในภาคการศึกษาที่สองได้เลือกลงรายวิชาเน้นเกี่ยวกับการสื่อสารและรายวิชาที่มีความสนใจเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อในอนาคต โดยมีข้อกำหนดว่าในหนึ่งภาคการศึกษาต้องลงทะเบียนไม่ต่ำกว่า14หน่วยกิต

หอพัก

สืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับที่พักด้วยตนเองเพิ่มเติม เนื่องจากหอพักที่มหาวิทยาลัยแนะนำอยู่ค่อนข้างห่างไกลจากแคมปัสที่ชิบูย่า จึงปรึกษาคนรู้จักที่ญี่ปุ่นให้ช่วยหาข้อมูลและได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับหอพักที่อยู่ในเขตชิบูย่าชื่อว่า Dormitory Hori ที่สามารถเดินทางด้วยรถไฟใต้ดินไปถึงมหาวิทยาลัยได้สะดวก โดยทางหอพักได้ประชุมซูมเพื่อสัมภาษณ์ก่อนที่จะตกลงทำสัญญาเช่า





ค่าครองชีพ

ค่าหอพักเดือนละ85,000เยน(ราว 20,000 บาท) มีค่าประกันความเสียหาย 300,000เยน (ราว 70,000บาท ส่วนนี้ได้คืนเมื่อสิ้นสุดสัญญาและไม่มีความเสียหายเกิดขึ้นในห้องพัก) ค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันเดือนละประมาณ 70,000 เยน (ราว17,000 บาท) โดยใช้เป็น ค่าไฟฟ้า ค่าเดินทาง ค่าอาหาร และอื่น ๆ นอกเหนือจากนี้ได้ทำงานพาร์ทไทม์ของมหาวิทยาลัยอีกเล็กน้อย

กิจกรรมที่ทำนอกเหนือจากชั้นเรียน เช่น กิจกรรมนักศึกษา งานพาร์ทไทม์ แนะนำท่องเที่ยว ฯลฯ

- พากย์เสียงหนังสือฝึกทักษะการฟัง-พูดภาษาไทยสำหรับคนญี่ปุ่นของสำนักพิมพ์ ALC PRESS INC.
- ทำงานพาร์ทไทม์เป็น Chat Leader ใน Chatroom ของ International Commons ของมหาวิทยาลัย Aoyama Gakuin ระยะเวลา 2 ภาคการศึกษา เป็นคู่สนทนาให้นักศึกษาญี่ปุ่นที่ประสงค์จะพัฒนาทักษะการสนทนาภาษาอังกฤษ
- ทำหน้าที่เป็น MC ให้กับงาน Welcome Party และ Farewell Party ของ Chat Leader
- ทำหน้าที่เป็นตัวแทนให้คำแนะนำแก่ Chat Leader ที่มาใหม่ในภาคการศึกษาที่ 2 ในงานปฐมนิเทศของ Chatroom
- ทำงานพาร์ทไทม์สอนภาษาไทย ให้แก่ นักศึกษาญี่ปุ่น ในรายวิชาสัมนา
- เข้าร่วมโครงการ Global Week ในฐานะ Global Village Ambassador โดยจัดบูธนำเสนอวัฒนธรรมไทย เช่น อาหารไทย สร้างเกมทายส่วนผสมในอาหารไทย สอนเขียนชื่อภาษาไทย ชงชาไทยแจก ให้ชิมขนมไทย ทั้ง 2 ภาคการศึกษา
- เข้าร่วมค่าย English Camp in Nasu จ่ายกิจกรรมนอกสถานที่และฝึกภาษาอังกฤษ ที่จังหวัดโทจิกิ ในฐานะ Captain ให้แก่นักเรียนมัธยมต้นในเขตคิตะ โตเกียว
- เข้าร่วมกิจกรรมทัศนศึกษาของมหาวิทยาลัย ซึ่งไปเยี่ยมชมโรงงานกูลิโกะและทำกิจกรรมชงชา จังหวัดไซตามะ อยู่ติดกับโตเกียว
- สร้าง Vlogging account เพื่อแบ่งปันประสบการณ์และกิจกรรมที่ทำในประเทศญี่ปุ่นระหว่างการเรียนแลกเปลี่ยน
- เข้าร่วมกิจกรรม Talent Night และ Farewell Party ที่มหาวิทยาลัย Aoyama Gakuin ในฐานะ Performer โดยเล่นกีตาร์และร้องเพลง
- เป็นอาสาสมัครแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมกับนักเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมต้นในโรงเรียน ซึ่งเป็นกิจกรรมจัดโดยเขตชิบูย่า

ความท้าทาย/อุปสรรคที่พบระหว่างศึกษา

- **การติดต่อเรื่องอินเตอร์เน็ต เบอร์โทร และ การเปิดบัญชีธนาคาร** เนื่องจากวิธีการสมัครและข้อมูลในเอกสารค่อนข้างมีความซับซ้อนมาก แนะนำให้พาคนที่รู้ภาษาญี่ปุ่นไปเป็นเพื่อนเพื่อช่วยสื่อสาร เปิดบัญชีกับธนาคารของไปรษณีย์ญี่ปุ่น (Japan Post Bank) สมัครใช้บริการได้สะดวก

- **การปรับตัวในชั้นเรียน** เนื่องจากมีความถนัดในภาษาอังกฤษมากกว่า จึงลงเรียนวิชาที่สอนเป็นภาษาอังกฤษเป็นส่วนใหญ่ ทำให้มีโอกาสได้เรียนกับนักเรียนแลกเปลี่ยนด้วยกัน แต่ในทุกชั้นเรียนจะมีนักเรียนชาวญี่ปุ่นอยู่ด้วยเสมอ บางวิชาอาจมีสั่งงานกลุ่มทำให้ได้ทำงานร่วมกับกลุ่มคนที่หลากหลาย การปรับตัวเข้าหากันจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ
- **การคบกับเพื่อนคนญี่ปุ่นและเพื่อนต่างชาติ** หากต้องการรู้จักคนใหม่ ๆ อาจจำเป็นต้องเป็นฝ่ายเข้าหาเองบ้าง การเข้าร่วมกิจกรรมหรือชมรมของมหาวิทยาลัยก็เป็นตัวเลือกที่ดีในการเข้าสังคมและได้พบปะคนญี่ปุ่นและเพื่อนต่างชาติ
- **การเดินทาง** ในช่วงที่ทำความรู้จักสถานที่แรก ๆ ควรสำรวจเส้นทางล่วงหน้าและเผื่อเวลาไว้ด้วย เนื่องจากแผนที่อาจทำให้สับสน และ GPS อาจไม่ได้แม่นยำเสมอไป แนะนำแอปพลิเคชัน JapanTransit ในการสำรวจเส้นทางรถไฟ
- **กิจกรรมนอกหลักสูตร** สามารถทำได้ด้วยการติดตามช่องทางโซเชียลมีเดียต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย เนื่องจากจะมีประกาศให้ลงสมัครเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เป็นระยะ ๆ เช่น การแลกเปลี่ยนภาษา วัฒนธรรม และการไปทัศนศึกษา เป็นต้น หากเป็นกิจกรรมที่คนให้ความสนใจมากและรับจำนวนจำกัด ก็ต้องรีบสมัครให้เร็ว

ภาพรวมความพึงพอใจและข้อเสนอแนะสำหรับม.คู่สัญญา, โครงการแลกเปลี่ยน, กองวิเทศสัมพันธ์

ขอขอบคุณพี่ ๆ ในกองวิเทศสัมพันธ์ที่คอยให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ตั้งแต่เริ่มสมัครจนถึงหลังเดินทางกลับประเทศไทย หากเป็นไปได้ อยากให้ทางกองวิเทศสัมพันธ์ช่วยประสานงานกับมหาวิทยาลัยปลายทางในการให้ข้อมูลเกี่ยวกับรายวิชาที่นักเรียนแลกเปลี่ยนสามารถวางแผนการเรียนและเทียบโอนหน่วยกิตได้ล่วงหน้า

คำแนะนำ/ข้อเสนอแนะต่อผู้ที่สนใจไปศึกษาแลกเปลี่ยน

ความคิดเห็นต่อจากนี้มาจากประสบการณ์ส่วนตัวในกรณีที่ไปแลกเปลี่ยนที่มหาวิทยาลัย Aoyama Gakuin เป็นระยะเวลา 1 ปี ตั้งแต่เดือนกันยายน 2567 - สิงหาคม 2568

การวางแผนวิชาเรียน

ควรพยายามศึกษาหรือติดต่อสอบถามมหาวิทยาลัยเรื่องวิชาที่ต้องการลงทะเบียนไว้ล่วงหน้าแล้ววางตารางไว้คร่าว ๆ แต่ควรมีแผนสำรองเอาไว้ด้วยเพื่อรองรับความเสี่ยงในการไม่สามารถลงทะเบียนตามวิชาที่ต้องการได้ หากมีข้อสงสัย สามารถติดต่อสอบถาม ขอความช่วยเหลือและเจรจากับ International Center ของมหาวิทยาลัย นอกจากนี้ การแบ่งช่วงเวลาคาบเรียนจะไม่เหมือนกับที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จึงควรตรวจสอบดี ๆ เวลาวางแผน และรักษาเวลาเมื่อเข้าเรียน

ระดับภาษา

ทางมหาวิทยาลัยได้กำหนดขั้นต่ำระดับผลสอบ JLPT เอาไว้ในระดับ N3 แต่หากต้องการลงเรียนรายวิชาทั่วไปเป็นภาษาญี่ปุ่นที่ไม่ใช่รายวิชาเพื่อนักเรียนแลกเปลี่ยนโดยเฉพาะ และเรียนกับนักศึกษาชาวญี่ปุ่นในระดับปริญญาตรี การมีคลังศัพท์ที่เยอะ หรือมีความรู้ภาษาญี่ปุ่นเทียบเท่าระดับ N2 ขึ้นไปจะทำให้สามารถเรียนได้สะดวกยิ่งขึ้น

การทำความรู้จักเพื่อน

โอกาสในการพบเจอผู้คนจะเข้ามาหาเราในหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนแลกเปลี่ยน การไปทัศนศึกษา การเข้าร่วมเวิร์คช็อปแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม หรือการทำงานพิเศษ เป็นต้น การมองเห็นโอกาสนั้นและการนำพาตัวเองไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สามารถพบเจอผู้คนที่หลากหลายจึงมีความสำคัญ การมีความกระตือรือร้นและเป็นผู้เริ่มบทสนทนาจะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการสร้างมิตรภาพ เราสามารถเลือกสังคมได้ เปิดใจและตั้งทัศนคติให้กว้างเอาไว้ แต่ก็อย่าลืมคอยดูแลความรู้สึกสุขภาพจิตและความสบายใจของตัวเองด้วย

ทำงานพาร์ทไทม์

การสมัครทำงานพิเศษเป็นโอกาสที่ดีในการรู้จักตัวเองว่ามีความสนใจหรือถนัดในด้านใด และได้ทำงานและฝึกทักษะการสื่อสารกับผู้คนจากนานาชาติที่มีพื้นวัฒนธรรมที่หลากหลายด้วย ตอนไปแลกเปลี่ยน ได้สมัครทำงานพิเศษใน Chatroom ของ International Commons ในฐานะ Chat Leader โดยลักษณะของงานนี้คือ การเป็นคู่สนทนาให้กับนักศึกษาชาวญี่ปุ่นหรือผู้สมัครเข้าร่วม Chat session ที่มีความต้องการฝึกทักษะการสื่อสารเป็นภาษาอังกฤษ ในแต่ละครั้ง ผู้ที่สมัครเข้าร่วมวงสนทนาจะมีระดับภาษาที่แตกต่างกันไป กิจกรรมนี้นอกจากผู้สมัครจะได้เรียนรู้ทักษะการสื่อสารและได้แลกเปลี่ยนวัฒนธรรมกับเราแล้ว ตัวเราเองก็จะได้เรียนรู้

วิธีการสื่อสารกับนักศึกษาหลากหลายช่วงวัย การปรับตัวกับระดับภาษาที่แตกต่างกัน และได้เพื่อนเพิ่มขึ้นด้วย สตาฟและเพื่อนร่วมงานใน Chatroom ใจดีและน่ารักมาก คอยให้ความช่วยเหลืออยู่เสมอ ทำให้สถานที่ทำงานนี้อบอุ่นเหมือนบ้านหลังหนึ่ง นับเป็นประสบการณ์เรียนรู้ที่ดีมาก ๆ ส่วนตัวรู้สึกว่าทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษของเราก็พัฒนาขึ้นจากเดิมอีกด้วย หากใครมีความสนใจก็ขอแนะนำให้คอยติดตามข่าวสารการประชาสัมพันธ์จากทางมหาวิทยาลัย เนื่องจากจะมีการเปิดรับสมัครงานทุกภาคการศึกษา โดยจะมีข้อมูลการส่งใบสมัครและการนัดสัมภาษณ์ตามขั้นตอน

การไปเรียนแลกเปลี่ยนครั้งนี้ได้มอบประสบการณ์ชีวิตที่มีค่าให้กับเราอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการได้ฝึกทำงาน ได้ผจญกับการใช้ชีวิตในต่างประเทศด้วยตัวเอง ได้พบเจอกับเพื่อน ๆ ที่น่ารัก ทำให้เราได้ค้นพบตัวเอง รู้จักตัวเองมากขึ้น ได้ค่อย ๆ เติบโต พัฒนาศักยภาพที่มีอยู่ และเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ และอีกมากมายที่ไม่อาจกล่าวได้ทั้งหมด นับว่าเป็นโอกาสในการใช้เวลาในสนามแห่งการลองผิดลองถูกที่สนุกครบรสและเป็นช่วงเวลาที่น่าจดจำมากที่สุดในชีวิตก็ว่าได้ เป็นความทรงจำที่ล้ำค่าสำหรับวัยเรียน หากเพื่อน ๆ มีความสนใจ ก็ขอแนะนำให้ลองหาโอกาสพาตัวเองไปเปิดประสบการณ์กับการเรียนแลกเปลี่ยนดูสักครั้ง รับรองว่าสิ่งที่จะได้รับกลับมานั้นคุ้มค่าเกินกว่าที่คาดคิด






glicopia
EAST
2025.05.3




ThaiLand
make your drink
THAI Tea
name Tag with US!


Welcome to
Farewell
PARTY
2025 Friday

