รายงานรีวิวประสบการณ์โครงการแลกเปลี่ยน ปีการศึกษา 2567

นางสาว นันท์นภัส ธรรมวิวัฒน์ เลขทะเบียน 6406683430

ศึกษาแลกเปลี่ยน ณ Hitotsubashi University ประเทศญี่ปุ่น

1) ขั้นตอนการทำใบสมัคร

- จัดเตรียมและยื่นเอกสารตามที่กองวิเทศสัมพันธ์กำหนด หลายอย่างต้องใช้เวลา เช่น แผนการเทียบโอน ใบรับรองการสมัครจากอาจารย์ที่ปรึกษา จึงควรบริหารเวลาให้ดี
- เมื่อกองวิเทศสัมพันธ์เสนอชื่อเราให้กับมหาวิทยาลัยที่ญี่ปุ่นและผ่านการพิจารณา จะได้รับอีเมลให้จัดเตรียมเอกสารเพิ่มเติมเพื่อขอใบ COE (Certificate of Eligibility) ซึ่งจำเป็นในการขอวีซ่า
- Confidential Reference Form : เอกสารประเมินตัวเรา คล้าย Recommendation Letter ควรรีบติดต่ออาจารย์ให้เร็วที่สุด
- Statement of Financial Support + Proof Document(s) : เอกสารยืนยันว่าเรามีเงินเพียงพอสำหรับใช้ชีวิตในญี่ปุ่น อาจประกอบด้วยใบยืนยันสถานภาพการทำงานของผู้ปกครอง, รายการเดินบัญชีของผู้ปกครอง ซึ่งควรมีเงินอย่างน้อย 600,000 เยน/เทอม หากไป 1 ปีควรมีอย่างน้อย 1,200,000 เยน **กรณีผู้ปกครองมีหลายบัญชีควรทยอยโอนเงินรวมไว้ในบัญชีเดียวให้ถึงยอดขั้นต่ำดังกล่าว เพราะถ้าโอนเงินจำนวนมากทีเดียวในช่วงทำเอกสารจะถูกสงสัยว่าเป็นบัญชีปลอม ส่งผลให้อาจไม่ได้รับการอนุมัติใบ COE**
- หากต้องการเรียนวิชาภาษาญี่ปุ่น จำเป็นต้องสมัครสอบ Placement Test (สมัครทางออนไลน์ แต่สอบที่มหาวิทยาลัย) แม้จะมีผลสอบ JLPT แต่ถ้าไม่มีผลสอบ Placement Test จะไม่สามารถลงทะเบียนเรียนวิชาภาษาญี่ปุ่นได้

2) การเตรียมตัวก่อนเดินทาง

- ในฟอร์มที่มหาวิทยาลัยส่งมาให้ทางอีเมลจะมีให้เลือกว่าจะพักที่หอพักของมหาวิทยาลัยหรือไม่ หากเลือกพักให้กรอกวันที่คาดว่าจะย้ายเข้าให้เรียบร้อย รวมถึงเลือกได้ว่าจะใช้บริการเช่าเครื่องนอนหรือไม่, จะซื้อไวไฟเราท์เตอร์-ซิมอินเทอร์เน็ตกับทางหอไหม
- Hitotsubashi University ไม่มีรถไปรับที่สนามบิน จึงควรศึกษาเส้นทางไปหอพักล่วงหน้า (Google Maps เชื่อถือได้)
- อ่านอีเมลที่มหาวิทยาลัยส่งมาให้ละเอียดแม้จะเยอะมาก
- จ่ายค่าเทอมสำหรับ 1 ปีกับทางธรรมศาสตร์

3) การขอวีซ่า

- หลังจากได้รับใบ COE และใบตอบรับการเป็นนักศึกษา ให้ดำเนินการขอวีซ่านักเรียน โดยสามารถสืบค้นใบคำร้อง ขนาดรูปถ่าย เอกสารต่าง ๆ ได้จากเว็บไซต์
- แนะนำให้ไปก่อน 10 โมงเช้า เพื่อความรวดเร็ว

4) การลงทะเบียนเรียน

- ก่อนเปิดภาคเรียนจะมี Orientation เกี่ยวกับการลงทะเบียนเรียน ควรเข้าฟังเพราะค่อนข้างซับซ้อน
- บางวิชาเป็นระบบ Lottery (คล้ายการขอโควตาของธรรมศาสตร์) ต้องศึกษาล่วงหน้าว่าวิชาใดต้องขอหรือไม่ เพราะหากพ้นช่วงขอ Lottery ไปแล้วจะไม่สามารถลงทะเบียนเรียนได้ ส่วนวิชาที่ไม่ต้องขอ Lottery ให้รอถึงช่วงลงทะเบียนจะสามารถกดลงทะเบียน รวมถึงเพิ่มวิชาในช่วงเพิ่มถอนได้เลย
- เพิ่มวิชาได้แค่ภายในสัปดาห์แรกของภาคเรียน (ไม่สามารถเพิ่มวิชาที่ต้องขอ Lottery ได้) หลังจากนั้นจะมีแต่รอบสำหรับถอนวิชา ควรวางแผนให้ดีว่าจะลงวิชาเผื่อถอนหรือไม่
- อ่าน Syllabus ให้ดี เพราะบางวิชาต้องกดเข้า manaba (คล้าย Google Classroom ใช้สำหรับดาวน์โหลดเอกสาร ส่งงาน) ด้วยตนเอง

- มีเงื่อนไขว่าต้องลงทะเบียนเรียนอย่างน้อย 6 คาบ/สัปดาห์/Quarter ซึ่ง 1 เทอมประกอบด้วย 2 Quarter (เทอม 1 Spring-Summer, เทอม 2 Autumn-Winter) ส่วนมากจะสอนยาวทั้งเทอมแต่บางวิชาจอาจสอนแค่ 1 Quarter จึงต้องระมัดระวังให้ทุก Quarter มีคาบเรียนเกิน 6 คาบ/สัปดาห์
- วิชาภาษาญี่ปุ่นจะเป็นของ Japanese Language Education Program (JLE) จำเป็นต้องสอบ Placement Test ซึ่งแบ่งเป็น 7 ระดับ โดยสามารถลงทะเบียนเรียนได้เฉพาะวิชาในระดับที่เราสอบได้เท่านั้น และจะได้เลื่อนระดับสูงขึ้นในเทอมถัดไป (ไม่ต้องสอบใหม่) หากไม่สมัคร-ไม่เข้าสอบจะไม่สามารถลงเรียนวิชาภาษาญี่ปุ่นได้เลยแม้จะมีผลสอบ JLPT

5) หอพัก

- สามารถหาที่พักเองหรือเลือกพักที่หอของมหาวิทยาลัยได้ หอพักของมหาวิทยาลัยคือ 一橋寮 (Ikkyo-Ryo) รวมเด็กจาก 4 มหาวิทยาลัย ตั้งอยู่ใน Hitotsubashi University Kodaira International Campus
- สถานีรถไฟที่ใกล้ที่สุดคือ Hitotsubashi Gakuen Station (เดินประมาณ 8 นาที) เดินทางไปมหาวิทยาลัย (Kunitachi Campus) โดยรถไฟประมาณ 30-40 นาที
- ห้องพักจะได้เป็นห้องส่วนตัวแบบห้องอาบน้ำรวม (ในชั้นจะมีแบ่งชาย-หญิง ฝั่งละ 3 ห้อง) แต่ละชั้นมีครัวกลาง ซักผ้า-อบผ้าฟรี
- มีพลาซ่า ฟิตเนส ยิมกีฬา โซนของมือสองที่ใช้ได้อิสระ และจองห้องดนตรี ห้องประชุมใช้ได้
- ทางหอจัดกิจกรรมค่อนข้างบ่อย เช่น Welcome Party, Sports Day, Picnic Day
- ละแวกหอร้านอาหารค่อนข้างน้อย ต้องเดินไปแถบสถานีรถไฟถึงจะมีร้านอาหาร ซูเปอร์มาร์เกต คาราโอเกะ ฯลฯ

6) ค่าครองชีพ

- ค่าหอพักของมหาวิทยาลัย (Ikkyo-Ryo) 24,000 เยน/เดือน +ค่าน้ำค่าไฟตามที่ใช้ ค่าส่วนกลาง ค่าบำรุงหอพัก รวมประมาณ 30,000-40,000 เยน/เดือน
- ค่าประกันสุขภาพ 1,000 เยน/เดือน
- ค่าเดินทางไปยัง Kunitachi Campus โดยรถไฟ (Seibu Tamako Line ลงที่ Kokubunchi Station จากนั้นเปลี่ยนไปขึ้น JR Chuo Line อีก 2 สถานี ลงที่ Kunitachi Station) 324 เยน/เที่ยว
- ค่าโทรศัพท์ 3,000 เยน/เดือน
- ค่าอาหารในโรงอาหารมหาวิทยาลัย มื้อละ 400-800 เยน, อาหารร้านภายนอกทั่วไป 800++ เยน
- รวมค่าใช้จ่ายทั้งหมด : ประมาณ 100,000-120,000 เยน/เดือน

7) กิจกรรมที่ทำนอกเหนือจากชั้นเรียน เช่น กิจกรรมนักศึกษา งานพาร์ทไทม์ แนะนำท่องเที่ยว ฯลฯ

- Hitotsubashi Languange Community (LC) จะมีกิจกรรมพูดคุยแลกเปลี่ยนภาษา-วัฒนธรรมกันทุกสัปดาห์ สามารถเข้าร่วมได้อิสระ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมบัดดี้ ทำขนมญี่ปุ่น ปาร์ตี้น้ำแข็งไส โดยกิจกรรมที่มีอาหารอาจมีค่าเข้าร่วมเล็ก ๆ น้อย ๆ ตามความเหมาะสม สามารถติดตามได้จากบอร์ดประชาสัมพันธ์ในมหาวิทยาลัยหรือ Instagram : hitotsubashilc
- Kodaira International Friendship Association (KIFA) เป็นกลุ่มอาสาสมัครในชุมชน มีกิจกรรมบ่อย ๆ ตลอดทั้งปี เช่น เล่นบอร์ดเกม พิธีชงชา ปาร์ตี้ทาโกะยากิ เป็นต้น เป็นกิจกรรมฟรี บางครั้งจำกัดจำนวน สามารถติดตามได้จากบอร์ดประชาสัมพันธ์ใต้หอพัก หรือทางอีเมล
- งานพาร์ทไทม์ หากจะทำควรรีบหาตั้งแต่เนิ่น ๆ เนื่องจากบางที่ถ้าเราทำไม่ถึง 6 เดือนอาจจะไม่รับ ควรได้ค่าแรงไม่น้อยกว่า 1100 เยน/ชั่วโมงสำหรับโตเกียว
- สถานที่ท่องเที่ยว ใกล้มหาวิทยาลัยแนะนำ Tachikawa เป็นย่านที่มีร้านอาหารเยอะ มีโรงหนัง ห้างหลายที่ไม่ว่าจะเป็น Bic Camera, Donki, Lalaport รวมถึง Showa Kinen Park สวนสาธารณะใหญ่

ที่มีอีเวนท์ตามฤดูกาล สำหรับสายติ่ง Ikebukuro ก็เป็นอีกหนึ่งตัวเลือก (แต่ไกลเล็กน้อย) แถบ Sunshine City จะมีทุกอย่างพร้อม ทั้ง Animate, K-BOOKS, Pokémon Center, Sanrio Shop, Capcom Cafe

8) ความท้าทาย/อุปสรรคที่พบระหว่างศึกษา

- เนื่องจากไปถึงเป็นคนแรกของชั้นปี จึงเหมือนได้ใช้ชีวิตคนเดียวในที่ที่ไม่รู้จักจริง ๆ คนไทยที่มหาวิทยาลัยแทบไม่มีทำให้ไม่ได้พูดภาษาแม่เลย เดินทางยังไม่เก่ง ไม่รู้จักร้านอาหาร ฯลฯ ช่วงแรกเครียดมากแต่ก็ค่อย ๆ ปรับตัวได้ทีละน้อย
- ได้ดำเนินเรื่องเองหลาย ๆ อย่างที่ตอนอยู่ที่ไทยอาจไม่เคยทำ เช่น ทำบัตรประจำตัว, ศึกษาเรื่องประกันสุขภาพ, ติดต่อนำชื่อออกจากทะเบียนบ้าน, ขออนุญาตทำงานพาร์ทไทม์, เปิด-ปิดบัญชีธนาคาร, สมัคร-ยกเลิกซิม ซึ่งใช้ภาษาญี่ปุ่นในการสื่อสาร
- วิชาเรียนของมหาวิทยาลัยไม่ค่อยมีวิชาเกี่ยวกับวัฒนธรรม เน้นการเลคเชอร์ เขียนรายงาน ทำสไลด์พรีเซนต์ ซึ่งค่อนข้างหนัก

9) ภาพรวมความพึงพอใจและข้อเสนอแนะสำหรับม.คู่สัญญา, โครงการแลกเปลี่ยน, กองวิเทศสัมพันธ์

- เจ้าหน้าที่กองวิเทศสัมพันธ์ให้คำปรึกษาได้ดีและยินดีช่วยอยู่เสมอ LineOA ก็สะดวกมากๆ
- เจ้าหน้าที่ของม.คู่สัญญาก็คอยตอบคำถามเป็นอย่างดี มีเอกสารประกอบการอธิบายทำให้เห็นภาพ มีเจ้าหน้าที่ที่สื่อสารได้ทั้งภาษาญี่ปุ่นและภาษาอังกฤษ พยายามช่วยให้เราเข้าใจมากที่สุด
- เป็นประสบการณ์ที่ดีมาก ๆ ประทับใจมากค่ะ

10) คำแนะนำสำหรับรุ่นน้อง

- ซิมเน็ตแนะนำของ Linemo สัญญาณดีมาก ใช้ Line ได้ฟรี (เห็นเพื่อน ๆ ใช้ Rakuten แล้วสัญญาณอินเทอร์เน็ตไม่ค่อยดี) แต่อ่านข้อตกลง รายละเอียดเอกสารให้ดี สมัคร/ยกเลิกผ่านทางออนไลน์ อย่าลืมยกเลิกก่อนออกจากญี่ปุ่น ไม่อย่างนั้นค่อนข้างวุ่นวาย

- แอป PayPay สำหรับสแกนจ่าย สมัครง่ายและสะดวกมากๆ ใช้โอนให้เพื่อนเวลาหารเงินกันได้อีกด้วย
- ไม่รู้อะไรแนะนำให้ถามเลย ไม่ต้องกลัว เพื่อความรวดเร็ว ถูกต้อง และสบายใจ