ศศิภา เฟื่องกาญจน์ เลขทะเบียน 6406683596

รายงานรีวิวประสบการณ์โครงการแลกเปลี่ยน

ณ มหาวิทยาลัย Meiji Gakuin University (MGU) ประเทศญี่ปุ่น

1. ขั้นตอนการทำใบสมัคร
    - ดูในเอกสารจากกองวิเทศสัมพันธ์ว่ามีมหาวิทยาลัยคู่สัญญาไหนที่เปิดรับบ้าง ในส่วนของ MGU จำเป็นต้องใช้ผลสอบวัดระดับภาษาญี่ปุ่น ซึ่งจะรับตั้งแต่ N2 ขึ้นไปในปีที่ผ่านมา ดังนั้นควรเตรียมผลสอบวัดระดับไว้
    - เอกสารที่ใช้ในการสมัครค่อนข้างเยอะ ต้องเตรียมสำเนา เอกสารตัวจริง เอกสารที่ต้องเซ็นทั้งหมดแล้วยื่นเป็นกระดาษที่กองวิเทศสัมพันธ์คณะศิลปศาสตร์ (ท่าพระจันทร์) ควรทำเอกสารล่วงหน้าและตรวจสอบให้ละเอียด เป็นไปได้ก็ควรไปยื่นเอง เผื่อเอกสารมีปัญหาจะได้จัดการแก้ได้ทันที
    - แผนการเทียบโอนสามารถอ้างอิงได้จากเว็บไซต์ของเอกญี่ปุ่น จะมีประวัติการเทียบโอนของรุ่นพี่ปีก่อนๆเขียนไว้

2. การเตรียมตัวก่อนเดินทาง
    - จ่ายเงินค่าหอและค่าเทอมให้กับทางกองวิเทศทีเดียว หลังจากนั้นจะมีแค่ต้องจ่ายเงินมัดจำหอให้ทาง MGU ผ่านระบบ Flywire (ใช้งานไม่ยาก โอนผ่าน mobile banking ได้ปกติ)
    - หลังจากผ่านการสัมภาษณ์จากทางวิเทศแล้วจะต้องเตรียมเอกสารสมัครส่งให้มหาวิทยาลัยที่ไปแลกเปลี่ยนอีก ในส่วนนี้อาจจะมี Bank balance certificate, Certificate of health และเอกสารอื่นๆหลายอย่าง ควรเตรียมตัวและส่งให้มหาลัยให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ เผื่อกรณีที่เอกสารมีปัญหา
    - มีการทำข้อสอบวัดระดับภาษาญี่ปุ่นของ MGU ทางออนไลน์ เพื่อจัดห้องเรียนภาษาญี่ปุ่น (ข้อสอบไม่ยาก ควรทำด้วยความสามารถตัวเอง ถ้าไปเรียนแล้วยากหรือง่ายไปอาจคุยกับทางมหาวิทยาลัยเพื่อขอเปลี่ยนระดับได้)
    - หากมีของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น เช่น ยา คอนแทกเลนส์ ควรเตรียมไปให้พร้อม แต่หากมีโรคประจำตัวและต้องใช้ยา ควรตรวจสอบว่าสามารถนำเข้าประเทศญี่ปุ่นได้หรือไม่ สามารถนำเข้าได้ปริมาณเท่าไหร่ (ถ้านำเข้าประเทศญี่ปุ่นไม่ได้อาจต้องไปพบแพทย์ที่ญี่ปุ่นเอง) ควรเตรียมเอกสารเกี่ยวกับโรคประจำตัว ใบรับรองแพทย์ สำเนาสมุดฉีดวัคซีนไว้เผื่อกรณีจำเป็น

3. การขอวีซ่า
    - ทำพาสปอร์ตและเตรียมเอกสารสำหรับทำวีซ่าให้ดี (Certificate of eligibility ที่มหาวิทยาลัยออกให้ ไม่ใช่วีซ่า เราต้องนำใบนั้นไปใช้ทำวีซ่านักเรียนอีกที)

- รายละเอียดและเอกสารที่ต้องเตรียมสำหรับทำวีซ่าดูได้ที่เว็บไซต์ของสถานเอกอัครราชทูตญี่ปุ่นประจำประเทศไทย ในหัวข้อ No. 9 วีซ่าสำหรับผู้ที่ได้รับใบสถานภาพการพำนัก https://www.th.emb-japan.go.jp/itpr_th/visa9.html
- หลังทำวีซ่ารอประมาณ 5 วัน หรืออาจนานกว่านั้น สามารถเลือกให้ส่งพาสปอร์ตพร้อมวีซ่ากลับมาทางไปรษณีย์หรือไปรับเองก็ได้
- ก่อนไปญี่ปุ่นควรกรอกข้อมูลผ่านเว็บไซต์ visit Japan ไว้ เพื่อให้ผ่านตม. ได้เร็วขึ้น
- หากต้องการทำงานพิเศษระหว่างอยู่ที่ญี่ปุ่น ต้องแจ้งที่ตม.ประเทศญี่ปุ่นด้วย ทางตม. จะมีเอกสารมาให้กรอก (ถ้าลืมจะต้องไปทำเรื่องอีกที)

4. การทำประกัน

- ไม่ได้ทำประกันเพิ่มเติมสำหรับไปแลกเปลี่ยน แต่เมื่อไปญี่ปุ่นจะต้องทำประกันของญี่ปุ่นอยู่แล้ว ซึ่งทางมหาวิทยาลัยจะเป็นคนช่วยจัดการให้ โดยค่าจะต้องจ่ายค่าประกันเดือนละประมาณ 1000-2000 เยน
- สำหรับคนที่อายุเกิน 20 ปี ตามกฎหมายของประเทศญี่ปุ่นจะต้องจ่ายค่า pension แต่สามารถยื่นขอยกเว้นได้ ซึ่งทาง international center ของ MGU จะช่วยจัดการให้ อย่าลืมเช็คเมลให้ดี

5. การลงทะเบียนเรียน

- ลงทะเบียนเรียนกับทางมหาวิทยาลัย ซึ่ง MGU จะมีไฟล์ excel มาให้เลือกวิชาที่ต้องการลงทะเบียนเรียน สามารถเลือกเรียนได้ทั้ง campus ที่ shirokane และ Yokohama (หอจะอยู่ใกล้ shirokane campus มากกว่า) แต่หากมีผลสอบระดับ N1 จะสามารถลงทะเบียนวิชาอะไรก็ได้ที่มหาลัยเปิดสอน ไม่ใช่แค่วิชาเรียนของ International Student Program

6. หอพัก

- หอพักจะอยู่ใกล้ shirokane campus เดินทางไปด้วยรถไฟและเท้าประมาณ 35-40 นาที
- ใกล้หอพักมีร้านสะดวกซื้อและซูเปอร์มาร์เก็ต ส่วนร้านร้อยเยน ร้านขายยา ร้านซื้อของใช้จำเป็นเช่นเสื้อผ้า เครื่องใช้ และอื่นๆ มีที่สถานีใกล้หอพัก (หากจากหอพักแค่ 1 สถานี)
- มีคนดูแลหอและนักเรียนชาวญี่ปุ่น (Residential assistance) คอยให้ความช่วยเหลือ
- ห้องพักเป็นห้องเดี่ยว ส่วนห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ เครื่องซักผ้า ห้องครัว จะใช้ร่วมกับเพื่อนร่วมหอคนอื่นๆ
- หอจะมีกิจกรรมเช่น welcome party, Takoyaki party, Christmas party, farewell party และอื่นๆ ควรเข้าร่วมเพราะเป็นโอกาสที่ดีในการทำความรู้จักกับเพื่อนร่วมหอ



ห้องพักของหอ

7. ค่าครองชีพ

    - เนื่องจากอยู่ที่โตเกียว ค่าครองชีพจึงค่อนข้างแพง ค่าใช้จ่ายหลักๆคือ ค่ารถไฟ ค่าอาหาร ค่าของใช้ชีวิตประจำวัน ควรมีเงินไว้ใช้ในส่วนนี้ประมาณ 70,000 เยนขึ้นไปต่อเดือน

8. กิจกรรมที่ทำนอกเหนือจากชั้นเรียน เช่น กิจกรรมนักศึกษา งานพาร์ทไทม์ แนะนำท่องเที่ยว ฯลฯ
   กิจกรรมนักศึกษา – สามารถเข้าร่วมชมรมได้ หรือกิจกรรมอื่นๆที่ international center จัด เช่น cultural orientation, bus tour, host family, บัดดี้คนญี่ปุ่น ซึ่งทาง international center จะส่งอีเมลมาให้อีกที

   งานพาร์ทไทม์ – ถ้าอยากทำต้องค้นหาและสมัครงานด้วยตนเอง สามารถใช้แอพลิเคชันอย่าง town work, indeed jobs และอื่นๆช่วยค้นหาได้ หรือจะตามหาด้วยตนเองและเข้าไปสมัครเองก็ได้ วีซ่านักเรียนสามารถทำงานพาร์ทไทม์ได้ไม่เกิน 28 ชั่วโมง/สัปดาห์ (ต้องมีแสตมป์อนุญาตให้ทำงานพิเศษหลัง resident card ซึ่งสามารถขอรับที่ตม.ตอนจะเข้าประเทศได้) งานที่นักศึกษาแลกเปลี่ยนมักทำคืองานอย่าง พนักงานร้านสะดวกซื้อ พนักงานร้านอาหาร พนักงานคาเฟ่



กิจกรรมชมรม (ผู้จัดการชมรมฟุตบอล)



กิจกรรมใส่ชุดกิโมโน

9. ความท้าทาย/อุปสรรคที่พบระหว่างศึกษา

- การเดินทางด้วยรถไฟและบัสในโตเกียว ตอนแรกๆที่ยังไม่ชินอาจจะสับสนบ้าง แต่สามารถใช้แอพ google map และแอพ 乗換案内 ของ Yahoo Japan ควบคู่กันเพื่อนำทางได้
- เนื่องจากที่เพื่อนนักเรียนแลกเปลี่ยนมีมาจากหลายประเทศและระดับภาษาญี่ปุ่นของแต่ละคนก็ไม่เท่ากัน บางคนอาจพูดภาษาญี่ปุ่นไม่ได้เลย ทำให้ต้องใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารด้วย แรกๆ รู้สึกลำบากทั้งกับภาษาอังกฤษและญี่ปุ่น เช่น นึกคำไม่ค่อยออก เรียงประโยคไม่ถูก เพราะตอนอยู่ที่ไทยไม่ค่อยมีโอกาสได้ฝึกพูด แต่พอได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่บังคับให้ใช้ภาษาตลอดเวลา ก็ค่อยๆ ปรับตัวและชินขึ้นได้เอง
- การเรียนในคาบเรียนส่วนใหญ่ไม่ได้หนักหนาหรือเข้มงวดมาก แต่มักจะเน้นการแสดงความคิดเห็น หรือ discussion ซึ่งเป็นโอกาสที่ดีในการฝึกการพูดและฟัง ทั้งภาษาญี่ปุ่นและอังกฤษ แม้แรกๆ อาจจะไม่ค่อยชินเพราะคาบเรียนในไทยส่วนใหญ่จะเป็นห้องเรียนใหญ่ที่เน้นการบรรยายของผู้สอน อาจจะรู้สึกติดขัดกับการพูด ฟังไม่ทัน ไม่รู้จะพูดว่าอะไร คิดไม่ออกบ้าง แต่พอผ่านไปหลายๆครั้ง ก็จะชินขึ้น มีความมั่นใจขึ้นเอง

10. ภาพรวมความพึงพอใจและข้อเสนอแนะสำหรับ ม.คู่สัญญา, โครงการแลกเปลี่ยน, กองวิเทศสัมพันธ์

- การไปแลกเปลี่ยนถือเป็นโอกาสที่ดีที่มีเพียงครั้งหนึ่งในชีวิต เพราะนอกจากจะได้ฝึกภาษาแล้ว ยังได้ประสบการณ์ที่มีคุณค่าและความทรงจำมากมาย ได้รู้จักคนหลายๆแบบ ได้มีเพื่อนจากหลากหลายประเทศ ได้เรียนรู้วัฒนธรรมและความแตกต่างของบุคคล ได้ท่องเที่ยว ได้ลองทำสิ่งที่ไม่เคยทำ ได้เรียนรู้ที่จะพึ่งพาตัวเอง แก้ไขปัญหาต่างๆ ได้พัฒนาทักษะ soft skill ต่างๆ สิ่งต่างๆเหล่านี้ทำให้เราเห็นโลกได้กว้างขึ้น มีความคิดที่กว้างขึ้น และเติบโตขึ้นมาก จึงรู้สึกคุ้มค่าและดีใจมากๆที่ได้มีโอกาสไปแลกเปลี่ยนในครั้งนี้
- มหาวิทยาลัยคู่สัญญาดูแลนักเรียนได้ดีในระดับหนึ่ง หากมีปัญหาอะไรก็สามารถปรึกษา international center บัดดี้ คนดูแลหอ residential assistance ได้ตลอด
- แม้กระบวนการเตรียมตัวก่อนไปแลกเปลี่ยนจะค่อนข้างยุ่งยากเนื่องจากมีเอกสารที่ต้องเตรียม แต่การติดต่อกับกองวิเทศสัมพันธ์ก็ไม่ได้ยุ่งยาก สามารถคุยปรึกษาพี่ๆเจ้าหน้าที่ทางไลน์ได้ มีปัญหาอะไรก็สามารถสอบถามได้ตลอด



ภาพปาร์ตี้คริสมาสต์ร่วมกับเพื่อนๆในหอ

11. คำแนะนำสำหรับรุ่นน้อง

- อย่างที่บอกว่าการไปแลกเปลี่ยนเป็นโอกาสที่ดีมากจริงๆ ถ้าได้ไปแล้วก็อยากให้เรียนให้เต็มที่ เที่ยวให้เต็มที่ ตั้งใจเปิดรับและเก็บเกี่ยวประสบการณ์ครั้งเดียวในชีวิตนี้ให้เต็มที่ อยากให้ก้าวข้ามความไม่มั่นใจ ความเขินอาย ความไม่กล้า เซฟโซนของตัวเอง แล้วออกไปทำอะไรหลายๆ อย่าง เจอผู้คนเยอะๆ แล้วเราจะมีความมั่นใจมากขึ้นเอง โดยเฉพาะเรื่องภาษา ถ้าเราไม่เข้าใจ เราไม่มั่นใจเพราะพูดไม่คล่อง ก็ไม่เป็นไร พูดไปก่อน ไม่เข้าใจก็แค่ถาม เพราะการสื่อสารมันสำคัญมาก ถ้าเรามัวแต่กลัวเราจะไม่ได้ฝึกอะไรเลย
- อย่ากลัวที่จะขอความช่วยเหลือ ถ้ามีอะไรก็เข้าไปหา international center หรือ นักเรียนชาวญี่ปุ่นที่เป็น residential assistance ได้เลย เขาพร้อมช่วยเหลือตลอดอยู่แล้ว