รายงานการศึกษาแลกเปลี่ยน ณ Nanzan University ประเทศญี่ปุ่น

นางสาวจิราทีปต์ โคตรคำ

นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาภาษาญี่ปุ่น

ระยะเวลาแลกเปลี่ยนตั้งแต่เดือนกันยายน พ.ศ.2567 ถึง เดือนพฤษภาคม พ.ศ.2568

ขั้นตอนการทำใบสมัคร

1. รูปแบบการเขียนใบสมัครแบ่งเป็น 2 รูปแบบ ดังนี้
   1.1 การส่งใบสมัครที่กองวิเทศสัมพันธ์จะต้องส่งเป็นเอกสารที่กองวิเทศสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์ท่าพระจันทร์ โดยจะต้องส่งทั้งเอกสารจริงและสำเนา
   1.2 การสมัครเป็นนักเรียนแลกเปลี่ยนกับมหาวิทยาลัยคู่สัญญานั้นเป็นรูปแบบออนไลน์ทั้งหมด โดยขั้นตอนต่าง ๆ ทางมหาวิทยาลัยจะส่งรายละเอียดมาทางอีเมล และเราควรตรวจอีเมลสม่ำเสมอ รวมถึงอีเมลขยะเพื่อไม่ให้พลาดขั้นตอนการสมัคร
2. เนื่องจากมหาวิทยาลัยคู่สัญญาและโครงการที่ไปแลกเปลี่ยนกำหนดให้มีคะแนน JLPT หรือความสามารถทางภาษาญี่ปุ่นที่ระดับ N5-N1 (แตกต่างกันในแต่ละปี) จึงจำเป็นต้องใช้ใบคะแนนดังกล่าวในขั้นตอนการสมัคร บางปีอาจใช้คะแนน N2-N1 ดังนั้นควรเตรียมตัวให้มีคะแนนระดับ N3 ขึ้นไปจึงจะเป็นการดีที่สุด รวมถึงวางแผนการสอบในแต่ละปี เพราะจะสามารถสอบได้ 2 ครั้งต่อปีเท่านั้น

การเตรียมตัวก่อนเดินทาง มีสิ่งที่จำเป็น ดังนี้

- ใบ CoE หรือ Letter of Recommendation ที่ทางมหาวิทยาลัยเป็นคนออกให้ ใช้สำหรับการเข้าประเทศญี่ปุ่น
- วีซ่านักเรียนระยะเวลา 1 ปี
- กรอกข้อมูลใน Visit Japan Web ให้เรียบร้อย

- หากต้องการทำพาร์ทไทม์ที่ประเทศญี่ปุ่น ให้บอกเจ้าหน้าที่ตม.ว่าต้องการทำพาร์ทไทม์ เพื่อรับตราอนุญาตสำหรับทำพาร์ทไทม์ที่ประเทศญี่ปุ่น หากไม่ได้รับตราอนุญาตสามารถทำได้ภายหลังที่สำนักงานในประเทศญี่ปุ่น

การขอวีซ่า

วีซ่านักเรียน ระยะเวลาวีซ่า 1 ปี ใช้เวลาทำประมาณ 2-3 สัปดาห์ ราคาประมาณ 1,400 บาท มีเอกสารที่ต้องใช้ ดังนี้

1. หนังสือเดินทาง
2. ใบคำร้องขอวีซ่า
3. รูปถ่าย 2x2 นิ้ว
4. แบบสอบถามเพื่อการยื่นขอวีซ่า
5. ทะเบียนบ้าน
6. สมุดบัญชีเงินฝากธนาคาร
7. หนังสือรับรองสถานภาพการเป็นนักศึกษา

การทำประกันก่อนเดินทาง

ชื่อบริษัท ซับบ์สามัคคีประกันภัย จำกัด (มหาชน)

ระยะเวลาตั้งแต่ 10 กันยายน 2567 ถึง 9 กันยายน 2568

ราคาประกัน 5,300 บาท

คุ้มครองการเสียชีวิต, ทุพพลภาพ, การเจ็บป่วย, อุบัติเหตุ, ความเสียหายต่อทรัพย์สิน, การล่าช้าของเที่ยวบิน, ความล่าช้าของกระเป๋าเดินทาง, การสูญหายของเอกสารการเดินทาง, ค่าโทรศัพท์กรณีฉุกเฉิน

การลงทะเบียนเรียน

- การลงทะเบียนเรียนของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ในปีการที่ไปแลกเปลี่ยน มีเพียงแค่จ่ายค่าเทอม และสถานะนักศึกษาของเราก็จะเปลี่ยนเป็นไปศึกษาแลกเปลี่ยนที่ต่างประเทศ
- ในส่วนของมหาวิทยาลัย Nanzan เมื่อทำการสมัครผ่านทางอีเมลเรียบร้อยแล้วให้รอเอกสารที่จะบอกกำหนดการต่าง ๆ ในแต่ละเทอม ในเอกสารนั้นจะบอกวันเวลาที่จะต้องลงทะเบียนเรียน ซึ่งในเทอมฤดูใบไม้ร่วง จะลงทะเบียนเรียนในวันปฐมนิเทศพอดี โดยการเลือกวิชาและเขียนจำนวนหน่วยกิตลงในกระดาษ หากมีวิชาที่ต้องชำระค่าธรรมเนียม จะมีการเรียกเก็บผ่านอีเมลในภายหลัง

หอพัก

- หอพักของมหาวิทยาลัยมีหลายรูปแบบ ในขั้นตอนการสมัครจะมีแบบฟอร์มให้เขียนความต้องการของนักศึกษาแลกเปลี่ยนว่าอยากอยู่หอพักแบบไหน และเป็นคนแบบใด ทางมหาวิทยาลัยจะนำข้อมูลนั้นไปวิเคราะห์และจัดหอพักที่เหมาะสมให้แก่นักศึกษา
- หอพักที่ได้เข้าพักนั้นคือหอพักโคจิมะ หรือ Kojima International Residence เป็นหอพักของบริษัทโคจิมะที่สร้างขึ้นเพื่อให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนอาศัยอยู่โดยเฉพาะ ทั้งนี้ในหอพักจะไม่ได้มีแค่นักศึกษาแลกเปลี่ยนจากมหาวิทยาลัย Nanzan เท่านั้น แต่จะมีนักศึกษาแลกเปลี่ยนจากมหาวิทยาลัยอื่นมาพักอาศัยด้วย โดยส่วนมากนักศึกษาแลกเปลี่ยนจะเป็นชาวเอเชีย

- หอพักโคจิมะ ตั้งอยู่ที่ 1-4-20 Tenma, Atsuta-ku, Nagoya, Aichi ซึ่งอยู่ห่างจากมหาวิทยาลัยประมาณ 30 นาที เป็นหอพักรูปแบบบ้านญี่ปุ่นที่แบ่งโซนชัดเจน นั่นก็คือโซนครัว ห้องอ่านหนังสือ ห้องพักของนักศึกษาแลกเปลี่ยน 10 ห้อง ห้องน้ำ โซนซักผ้า ห้องเก็บของ และห้องของผู้ดูแลหอพัก ซึ่งผู้ดูแลหอพักจะเป็นพนักงานจากบริษัทโคจิมะ
- หอพักดังกล่าวไม่มีค่าหอพักรายเดือน รวมถึงค่าน้ำค่าไฟ มีกิจกรรมในหอพักมากมายให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนได้สัมผัส ไม่ว่าจะเป็นการทานอาหารเย็นร่วมกันในวันพฤหัส ซึ่งจะมีอาสาสมัครคุณแม่ชาวญี่ปุ่นมาทำกับข้าวให้ทาน นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมของหอพักที่จะพานักศึกษาไปชมใบไม้เปลี่ยนสี กิจกรรมปั้นดินเผา รวมถึงกิจกรรมใส่ชุดยูกาตะเที่ยวชมปราสาทนาโกย่า และอื่น ๆ นอกจากกิจกรรมดังกล่าวแล้วยังมีการอบรมให้ความรู้เรื่องการเอาตัวรอดเมื่อเกิดภัยพิบัติในญี่ปุ่นด้วยเช่นกัน

ค่าครองชีพ

- ค่าเดินทางเฉพาะไปเรียนประมาณ 1,300 บาทต่อเดือน
- ค่าอาหารประมาณ 6,000-10,000 บาทต่อเดือน
- ค่าโทรศัพท์ประมาณ 700 บาทต่อเดือน (ขึ้นอยู่กับค่ายและโปรโมชัน)
- รวมแล้วประมาณ 20,000-30,000 บาทต่อเดือน

กิจกรรมที่ทำนอกเหนือจากชั้นเรียน

- ภายในมหาวิทยาลัยจะมีห้อง Stella ที่นักศึกษาสามารถเข้าไปนั่งพูดคุยหรือทำกิจกรรมกับเพื่อนต่างชาติหรือคนญี่ปุ่นก็ได้ และยังมีห้อง Japan Plaza ที่มีเพื่อให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนฝึกพูดภาษาญี่ปุ่น เนื่องจากเป็นกฎของห้องดังกล่าวที่อนุญาตให้ใช้เฉพาะภาษาญี่ปุ่นในการสื่อสารเท่านั้น ภายในห้องจะมีนักศึกษาญี่ปุ่นเป็น staff อยู่
- ในเทอมฤดูใบไม้ร่วงจะมีงานมหาวิทยาลัย ซึ่งนักศึกษาทุกคนสามารถเข้าร่วมงานได้ ภายในงานจะมีการขายอาหารมากมายรวมถึงคอนเสิร์ตด้วยเช่นกัน

- ในเทอมฤดูใบไม้ร่วงเช่นเดียวกันนั้นทางมหาวิทยาลัยได้แจกตั๋วเข้าชมจิบลิปาร์ค (Ghibli Park) ให้นักศึกษาและเปลี่ยนทุกคน จะเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมก็ได้แล้วแต่สะดวก
- นอกจากนี้ในแต่ละเทอมทาง CJS Office หรือก็คือหน่วยงานที่ดูแลนักศึกษาแลกเปลี่ยนจะมีให้ลงชื่อสมัครไปทัศนศึกษาตามเมืองต่าง ๆ ในญี่ปุ่นด้วย เช่น จังหวัดชิกะ เป็นต้น
- ในส่วนของการทำพาร์ทไทม์ ทางมหาวิทยาลัยนี้ไม่แนะนำให้ทำพาร์ทไทม์ เนื่องจากการบ้านและงานค่อนข้างเยอะ แต่ไม่ถึงกับห้ามไม่ให้ทำ ดังนั้นจะทำพาร์ทไทม์หรือไม่ขึ้นอยู่กับตัวนักศึกษาแลกเปลี่ยนเอง

ความท้าทาย/อุปสรรคที่พบระหว่างศึกษา

- ความกังวลเรื่องภาษาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นบ่อยในช่วงแรกของการอาศัยอยู่ที่ญี่ปุ่น แต่พออยู่ไปสักพักและพูดคุยกับเพื่อนด้วยภาษาญี่ปุ่นมากขึ้น ความกังวลดังกล่าวจึงเริ่มลดลง
- การเรียนค่อนข้างหนักพอสมควร โดยเฉพาะวิชาภาษาญี่ปุ่นที่จะมีการบ้านให้ทำทุกวัน การแบ่งเวลาจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างมาก

ภาพรวมความพึงพอใจและข้อเสนอแนะสำหรับม.คู่สัญญา, โครงการแลกเปลี่ยน, กองวิเทศสัมพันธ์

ในขั้นตอนการสมัครมีปัญหาเล็กน้อยเกิดขึ้นอยู่บ้าง แต่เมื่อติดต่อกับกองวิเทศสัมพันธ์แล้วก็ได้รับความช่วยเหลืออย่างรวดเร็วทำให้ดำเนินการต่อไปได้ นอกจากนี้ทาง CJS Office ก็คอยส่งข่าวและประสานงานทุกเมื่อทำให้การเตรียมตัวและการเรียนที่ประเทศญี่ปุ่นเป็นไปอย่างราบรื่น และที่สำคัญที่สุดคือผู้ดูแลหอพักที่คอยดูแลความสะดวกอยู่ตลอดทำให้ความเป็นอยู่ในหอพักดีมากเช่นกัน

คำแนะนำสำหรับรุ่นน้อง

ถึงรุ่นน้องที่สนใจมาแลกเปลี่ยนที่มหาวิทยาลัยนี้ เราคิดว่าที่นี่ตอบโจทย์คนที่อยากหาเพื่อนต่างชาติมากเพราะเพื่อนต่างชาติเยอะมากจริง ๆ โดยเฉพาะโซนยุโรปและอเมริกา และเนื่องจากการเรียนจะเน้นการพูดคุยในห้องเป็นพิเศษ ใครที่ชอบการแลกเปลี่ยนความเห็นกับเพื่อนจากทั่วโลกอาจจะสนุกได้ไม่ยาก นอกจากนี้ยังมีวิชา

ศิลปะญี่ปุ่น เช่น ชงชา เขียนพู่กัน จัดดอกไม้ (Ikebana) วาดมังงะ การเต้นแบบญี่ปุ่นให้ลงเรียนด้วย ซึ่งก็ถือเป็นวิชาที่เรียนง่ายและสนุกเหมือนกัน นอกจากนี้ทางมหาวิทยาลัยยังเป็นสมาชิกในพิพิธภัณฑ์ต่าง ๆ ในเมืองนาโกย่า นักศึกษาแลกเปลี่ยนที่มีบัตรนักศึกษาสามารถเข้าชมได้ฟรีรวมถึงได้ส่วนลดด้วย และถ้าอยากนั่งชินคันเซ็นไปเที่ยวทางมหาวิทยาลัยก็มีให้ลงชื่อรับส่วนลด 10% เช่นกัน

ทั้งนี้การเลือกมหาวิทยาลัยที่จะไปแลกเปลี่ยนควรศึกษาวิชาเรียนและรูปแบบโปรแกรมเรียนของมหาวิทยาลัยนั้น ๆ ไว้ก่อน เพราะนอกจากจะตอบโจทย์ความชอบของเราแล้วอาจมีประโยชน์ตอนทำการเทียบโอนหน่วยกิตด้วย นอกจากนี้ก็ควรเลือกเมืองที่จะอยู่ให้เหมาะกับความชอบเรา ไม่ว่าจะการเดินทาง การท่องเที่ยวหรือวัฒนธรรมของเมืองนั้น ๆ เพราะจะทำให้การใช้ชีวิตที่ญี่ปุ่นมีสีสันเพิ่มขึ้น

รูปภาพกิจกรรมต่าง ๆ



วิชาจัดดอกไม้ (Ikebana)



กิจกรรมทำน้ำหอมของหอพัก



Field trip ที่จังหวัดชิกะ



ตัวอย่างอาหารที่อาสาสมัครคุณแม่ชาวญี่ปุ่นทำ



ทางเข้ามหาวิทยาลัย



กิจกรรมปลูกป่าของหอพัก



ป้ายหน้ามหาวิทยาลัย



กิจกรรมทัศนศึกษาที่ตลาดปลาของหอพัก