

## รายงานรีวิวประสบการณ์โครงการแลกเปลี่ยน

นางสาวเบญจรัตน์ ผดวาลัย 6406683463

นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาภาษาญี่ปุ่น

ระยะเวลาแลกเปลี่ยนตั้งแต่เดือนกันยายน พ.ศ. 2567 ถึง เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2568

### ขั้นตอนการทำใบสมัคร

หลังจากส่งใบสมัครโครงการแลกเปลี่ยนกับทางกองวิเทศสัมพันธ์และได้รับการตอบรับจากทางมหาวิทยาลัย โโซกะจะมีเอกสารการรับสมัครจากมหาวิทยาลัยส่งมาทางอีเมล โดยเอกสารที่ควรเตรียมไว้ก่อน เช่น Recommendation letter จากอาจารย์ที่ปรึกษา ผลการตรวจสุขภาพ เป็นต้น โดยเอกสารที่ต้องเตรียมทั้งหมด จะส่งเป็นแบบออนไลน์ผ่านทางเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัย

### การเตรียมตัวก่อนเดินทาง

เตรียมเอกสารสำคัญในการเข้าประเทศญี่ปุ่นพร้อม เช่น ใบ COE ที่ได้รับจากทางมหาวิทยาลัยญี่ปุ่น วีซ่านักเรียน เนื่องจากเมื่อถึง ตม. ประเทศญี่ปุ่นแล้วนั้นจะต้องใช้ในการทำบัตรผู้พักอาศัย (Residence Card) และควรกรอกข้อมูลใน Visit Japan ให้เรียบร้อยเพื่อความสะดวก นอกจากนี้ หากต้องการทำพาร์ทไทม์ที่ประเทศญี่ปุ่น ให้แจ้งกับเจ้าหน้าที่ตม. ว่าต้องการทำพาร์ทไทม์ เพื่อรับตราปั๊มอนุญาตสำหรับการทำพาร์ทไทม์ หากไม่ได้รับอนุญาตจะไม่สามารถทำงานได้

### การขอวีซ่า

วีซ่านักเรียน ระยะเวลาวีซ่า 1 ปี ใช้ระยะเวลาในการทำประมาณ 1 สัปดาห์ ราคาประมาณ 1,400 บาท เอกสารที่ต้องใช้ในการยื่นขอวีซ่ามีดังนี้

1. หนังสือเดินทาง (ในวันยื่นขอวีซ่ามีหน้าว่างที่ไม่มีตราประทับมากกว่า 2 หน้าขึ้นไป หากมีหนังสือเดินทางเล่มเก่า กรุณานำมาแสดงด้วย)
2. ใบคำร้องขอวีซ่า (ท่านสามารถพิมพ์จากโฮมเพจสถานทูตญี่ปุ่นประจำประเทศไทย หรือรับได้ที่ศูนย์ JVAC) 1 ใบ

3. รูปถ่าย (ขนาด 2x2 นิ้ว สีหรือขาวดำ ที่มีพื้นหลังเป็นสีอ่อน ไม่มีลวดลาย ไม่มีการแต่งภาพถ่ายจะต้องเป็นรูปถ่ายที่ชัดเจน และถ่ายมาไม่เกิน 6 เดือนพร้อมติดรูปถ่ายลงในใบคำร้อง) 1 ใบ
4. แบบสอบถามเพื่อการยื่นขอวีซ่า (กรุณากรอกโดยเลือกตามวัตถุประสงค์ในการเดินทาง และลงลายเซ็นตามหนังสือเดินทาง) 1 ใบ
5. ทะเบียนบ้าน ฉบับจริงและสำเนา 1 ชุด
6. สมุดบัญชีเงินฝากธนาคาร(ของผู้ยื่นคำร้องหรือผู้อุปการะ) ฉบับจริงและสำเนาทุกหน้า 1 ชุด
7. หนังสือรับรองการทำงาน หรือหนังสือรับรองการจดทะเบียนบริษัท หรือทะเบียนการค้าจากกระทรวงพาณิชย์ของผู้อุปการะ (เอกสารจะต้องออกไม่เกิน 3 เดือน)  
ฉบับจริงและสำเนา 1 ชุด
8. หนังสือรับรองสถานภาพการเป็นนักศึกษา ฉบับจริง 1 ชุด
9. ผู้ที่เดินทางเป็นครั้งแรก หากเคยเปลี่ยนชื่อตัว-สกุล หรือผู้ที่ได้เปลี่ยนชื่อตัว-สกุลหลังจากเดินทางไปประเทศญี่ปุ่นครั้งที่แล้ว ให้เตรียมเอกสารแสดงการเปลี่ยนชื่อตัว-สกุลมาด้วย ฉบับจริงและสำเนา 1 ชุด

### การทำประกัน

ก่อนการเดินทางไปแลกเปลี่ยนได้ทำประกันไว้กับบริษัท อลิอันซ์ อยุธยา ประกันภัย จำกัด จำกัด คุมครอง อุบัติเหตุ การบาดเจ็บ การเจ็บป่วย ค่าเล่าเรียน การเดินทาง เป็นต้น นอกจากนี้เมื่อถึงญี่ปุ่น ทางมหาวิทยาลัยจะให้ทำประกันสุขภาพของญี่ปุ่นอีกด้วย

### การลงทะเบียนเรียน

ก่อนเปิดภาคเรียน มหาวิทยาลัยโซกะจะจัดสอบ Placement Test (PT) เพื่อจัดกลุ่มว่านักศึกษาแต่ละคนเหมาะกับชั้นเรียนไหนตามระดับภาษาญี่ปุ่นของตนเอง โดยระดับชั้นเรียนจะมี 5 ระดับ ตั้งแต่ E0 (สำหรับผู้ที่ไม่มีพื้นฐานความรู้ภาษาญี่ปุ่น) จนถึงระดับ E5 (สำหรับผู้ที่มีระดับความรู้ภาษาญี่ปุ่นขั้นสูง) อย่างไรก็ตาม สามารถเลือกลงวิชาโดยไม่จำเป็นต้องลงตามผลสอบที่ได้ เช่น สอบได้ระดับ E3 แต่อยากลงเรียนวิชาของระดับ E4 ก็สามารถลงเรียนได้ ขึ้นอยู่กับการพิจารณาของตนเอง นอกจากวิชาภาษาญี่ปุ่นสำหรับนักเรียนต่างชาติแล้วสามารถลงเรียนวิชาทั่วไปที่เปิดสอนในคณะได้ โดยจะมีทั้งวิชาที่บรรยายเป็นภาษาญี่ปุ่นและภาษาอังกฤษ

ในแต่ละภาคการศึกษาต้องลงทะเบียนเรียนไม่น้อยกว่า 7 คาบ หรือ 10 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ ซึ่ง 1 คาบเรียน จะเรียน 90 นาที

## หอพัก

ทางมหาวิทยาลัยโซกะจะมี Google form เพื่อสอบถามเกี่ยวกับ Lifestyle แล้วจะจัดหอให้ หอที่ทางมหาวิทยาลัยจัดให้ Yuko Dormitory จะเป็นห้อง 2 คน (หลังเทอมฤดูใบไม้ร่วง 2568 จะเปลี่ยนเป็นห้องเดี่ยว) มีครัวกลาง ห้องน้ำในแต่ละชั้น และมีห้องอาบน้ำรวมที่ชั้นหนึ่ง จะมีการทำความสะอาดร่วมกัน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ (วันจันทร์และวันพฤหัสบดี) การเดินทางจากหอพักไปมหาวิทยาลัยใช้เวลาในการเดินประมาณ 20 นาที หากไม่สะดวกเดินสามารถซื้อจักรยานปั่นไปมหาวิทยาลัยได้ หรือสามารถขึ้นรถบัสจากป้ายใกล้หอไปยังป้ายมหาวิทยาลัย ในราคา 200 เยน



ลักษณะภายในห้องพัก

## ค่าครองชีพ

- ค่าหอพัก: จ่ายรวมไปกับค่าธรรมเนียมที่จ่ายให้กับกองวิเทศสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ค่าประกันสุขภาพ: 1,000 เยน ต่อเดือน
- ค่าโทรศัพท์: 880-2,880 เยน (ไม่รวมภาษี) โดยขึ้นอยู่กับปริมาณการใช้งานในแต่ละเดือน (ค่าย Rakuten Saikyo Plan)
- ค่าอาหาร: ประมาณ 40,000 เยนต่อเดือน ขึ้นอยู่กับบุคคล

- รวมประมาณ 100,000-120,000 เยนต่อเดือน (ประมาณ 20,000-25,000 บาทต่อเดือน)

### กิจกรรมที่ทำนอกเหนือจากชั้นเรียน

ในเทอมฤดูใบไม้ร่วงจะมีงานมหาวิทยาลัย คือ Soka Festival จะมีการขายอาหาร การแสดงมากมาย นักเรียนแลกเปลี่ยนสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้เช่นกัน นอกจากนี้ ยังมีงานและกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทาง Foreign Student Association จัดเพื่อกระชับความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนญี่ปุ่นและนักเรียนต่างชาติ เช่น Global Harmony, Halloween Party, Friendship Festival เป็นต้น

นอกจากนี้ ทาง International Students Affairs Department จัดทัศนศึกษาไปยังสถานที่ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นจังหวัดยามานาชิ, Disney Sea, ฮาโกเนะ, Fuji-Q Highland เป็นต้น ซึ่งในแต่ละทริปจะมีค่าใช้จ่ายต่างกัน และมีการจำกัดจำนวนผู้เข้าร่วม สำหรับทริป Hakone มีค่าใช้จ่าย 6,000 เยน ได้ไปยัง Hakone Open-Air Museum ได้นั่งกระเช้าเพื่อไปยัง Owakudani และได้ลองเรือทะเลสาบอาชิ

อีกทั้ง ยังมีกิจกรรมในหอที่พักอาศัย เช่น การป็นเขาทาคาโอะในช่วงฤดูใบไม้ร่วง Halloween Party, Christmas and New Year Party, Takoyaki Party และการไปปิกนิกในช่วงฤดูใบไม้ผลิ เป็นต้น อีกทั้งยังมีงานกีฬาสำหรับนักเรียนแลกเปลี่ยนทั้ง 3 หออีกด้วย ทำให้รู้จักและสนิทสนมกับคนในหอและคนต่างหอบ้างยิ่งขึ้น





กิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำกับสมาชิกในหอ

### ความท้าทาย/อุปสรรคที่พบระหว่างศึกษา

นอกจากการเรียนในวิชาภาษาญี่ปุ่นสำหรับนักเรียนแลกเปลี่ยนแล้ว ดิฉันได้ลงเรียนในรายวิชาทั่วไปที่บรรยายเป็นภาษาญี่ปุ่น และนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นชาวญี่ปุ่น ทำให้ต้องตั้งใจและใช้สมาธิเป็นอย่างมากในการทำ ความเข้าใจเนื้อหาที่อาจารย์บรรยาย และต้องเตรียมบทเรียนล่วงหน้าและทบทวนบทเรียนอยู่เสมอ

### ภาพรวมความพึงพอใจและข้อเสนอแนะสำหรับม.คุสึญญา, โครงการแลกเปลี่ยน, กองวิเทศสัมพันธ์ (หากมี)

ขอขอบคุณกองวิเทศสัมพันธ์ที่ให้ความช่วยเหลือทุกครั้งเมื่อมีปัญหาหรือข้อสงสัยอะไรก็ตาม มหาวิทยาลัยโซกะเป็นมหาวิทยาลัยที่ดี อาจารย์ทุกท่านใจดีและสอนดี ทั้งอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยพร้อมช่วยเหลือนักศึกษาทุกเมื่อ

### คำแนะนำสำหรับรุ่นน้อง

อยากให้ทุกคนได้ลองทำอะไรใหม่ ๆ เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ และเก็บเกี่ยวประสบการณ์ที่ญี่ปุ่นเยอะ ๆ ใช้ชีวิตที่ญี่ปุ่นให้สนุกและคุ้มค่า ทำความรู้จักเพื่อนใหม่เยอะ ๆ ทั้งชาวญี่ปุ่นและเพื่อนแลกเปลี่ยนชาติอื่น ๆ