

# รายงาน ประสบการณ์โครงการแลกเปลี่ยนปีการศึกษา 2567

## 1. ขั้นตอนการทำใบสมัคร

การไปแลกเปลี่ยน ณ ประเทศญี่ปุ่น แต่ละมหาวิทยาลัยจะกำหนดเกณฑ์ระดับความรู้ภาษาญี่ปุ่นต่างกัน ไป ตั้งแต่ N5-N1 ไประดับความรู้ภาษาญี่ปุ่นจึงจำเป็นและหากมีใบวัดระดับความรู้ภาษาญี่ปุ่นในระดับสูง จะมีตัวเลือกในการเลือกมหาวิทยาลัยเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งควรสอบวัดระดับภาษาอังกฤษไว้ เพื่อใช้ในการเรียนในวิชาที่สอนเป็นภาษาอังกฤษ เอกสารอื่นๆที่สำคัญและใช้เวลาในการเตรียม เช่น study plan ใบรับรองการสมัครเข้าร่วมโครงการจากอาจารย์ที่ปรึกษา เอกสารเทียบโอนรายวิชา

## 2. การเตรียมตัวก่อนเดินทาง

- ด้านสุขภาพ ตรวจสอบสุขภาพร่างกาย เตรียมยาที่จำเป็นให้พร้อมและตรวจสอบกฎการนำเข้าประเทศ
- ด้านการเงิน วางแผนการแลกเงินในช่วงแรก ต้องการแลกเท่าไร และที่เหลือต้องการส่งเงินไปทางใด เลือกใช้บัตรประเภทใดและธนาคารใด
- ด้านความเป็นอยู่ หาข้อมูลเกี่ยวกับสภาพอากาศ เพื่อเตรียมเสื้อผ้า รวมถึงข้อมูลที่พกและสิ่งอำนวยความสะดวกใกล้ที่พัก เพื่อเตรียมสิ่งของที่อาจไม่มีขายที่ญี่ปุ่น เช่น ผงปรุงรสและซอสไทย
- ด้านจิตใจ เตรียมความพร้อมด้านจิตใจให้พร้อม รู้และเข้าใจตนเอง สามารถจัดการกับความรู้สึกและปัญหา หรือความเครียดช่วงการไปแลกเปลี่ยนได้

## 3. การขอวีซ่า

เตรียมพาสปอร์ต เพื่อยื่นให้ทางมหาวิทยาลัยที่ญี่ปุ่น จากนั้นทางมหาวิทยาลัยจะส่งใบ COE ซึ่งสามารถนำไปยื่นที่ศูนย์รับยื่นวีซ่าญี่ปุ่น เอกสารที่ต้องใช้ คือ หนังสือเดินทางฉบับจริงและสำเนา ใบ COE ตัวจริงและสำเนา รูปถ่ายหน้าตรง แบบฟอร์มคำร้องขอวีซ่า ระยะเวลาในการพิจารณาขึ้นอยู่กับรายบุคคล ดังนั้นเมื่อได้รับใบ COE แล้ว ควรรีบยื่นขอวีซ่าโดยเร็วที่สุด

## 4. การทำประกัน

การทำประกันมีให้เลือกหลายบริษัทและหลายราคา ทั้งนี้ต้องสอบถามกับทางบริษัทประกันเกี่ยวกับประเภทประกัน เนื่องจาก ประกันที่ทำสำหรับการไปอยู่อาศัย 1 ปี ไม่ใช่ประกันการเดินทางทั่วไป

## 5. การลงทะเบียนเรียน

มหาวิทยาลัยเป็นผู้จัดตารางเรียน มีเพียงวิชาที่ใช้ภาษาอังกฤษในการเรียน เท่านั้น ที่สามารถเลือกเองได้ตามความสนใจ ไม่ได้บังคับ เช่น วิชา Tourism Geography, Marketing , Innovation เป็นต้น

## 6. หอพัก

เป็นอะพาร์ตเมนต์ที่ทางมหาวิทยาลัยทำสัญญาไว้ ตั้งอยู่ใกล้กับมหาวิทยาลัย เดินไปเรียนประมาณ 5 นาที หอพักมีทุกอย่างพร้อม เช่น ตู้เย็น เตาไฟฟ้า เตาไมโครเวฟ ทีวี เตียง หมอน ผ้าห่ม ตู้เสื้อผ้า โต๊ะอ่านหนังสือ ห้องน้ำในตัว แต่ไม่มีลิฟต์ อยู่ใกล้กับสถานีรถไฟโมโนเรล 5 นาที การเดินทางสะดวก แต่อาจมีเสียงดังจากรถไฟบ่อยครั้ง ใกล้เคียง มีร้านเซเว่นกับแฟมิลีมาร์ท ร้านอาหาร ซูเปอร์มาร์เก็ต ร้านขายยา ร้านซักอบรีด เนื่องจากบริเวณรอบๆ เป็นที่พักทั้งหมด คนที่อาศัยส่วนใหญ่เป็น นักศึกษา

## 7. ค่าครองชีพ

ค่าใช้จ่าย เช่น ค่าหอพักประมาณ 25,000 ¥ (รวมค่าไถ่ไฟแล้ว) ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าแก๊ส ขึ้นอยู่กับกับการใช้ของแต่ละคน ราคาเฉลี่ย ประมาณ 10,000¥ ค่าประกันสุขภาพเดือนละประมาณ 2,000¥ ค่าโทรศัพท์ประมาณ 3,000 ¥ ค่าเดินทาง เช่น ไปกลับสถานีโคคุระ 500 ¥ ค่ากินค่าใช้ หากทำอาหารเองจะประหยัดกว่า การซื้อของ มาทำอาหารแต่ละครั้งประมาณ 2,000 – 3,000¥ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับค่าใช้จ่ายของแต่ละคน

## 8. กิจกรรมที่ทำนอกเหนือจากชั้นเรียน เช่น กิจกรรมนักศึกษา งานพาร์ทไทม์ แนะนำท่องเที่ยว ฯลฯ

ที่ตั้งมหาวิทยาลัยอยู่ใกล้กับสถานีโคคุระ นั่งรถไฟโมโนเรล ประมาณ 10 นาที มีห้างสรรพสินค้า ร้านอาหาร สถานที่ ท่องเที่ยว และรถไฟชินคันเซ็นผ่าน ดังนั้นการเดินทางและการใช้ชีวิตค่อนข้างสะดวกสบาย นอกจากนี้ ที่สถานีโคคุระ มีกิจกรรมหลากหลายที่สามารถไปเข้าร่วมได้ เช่น งานดอกไม้ไฟ งานอินลูมิเนชั่น งานขนมปัง งานขนมหวาน อีกทั้ง ศูนย์ดูแลนักศึกษาแลกเปลี่ยน ของมหาวิทยาลัย มีจัดกิจกรรมหลากหลาย เช่น งาน Welcome Party งาน Farewell party ทัศนศึกษา กลุ่มเล่นแบดมินตัน กิจกรรมอาหารเข้า 100 เยน กิจกรรม Home visit รวมถึงจัดหาอาสาสมัครช่วยอำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิตที่ญี่ปุ่น เช่น จัดหาอาสาสมัคร พาไปเปิดบัญชีธนาคาร จัดบดดีที่คอยดูแลเป็นที่ปรึกษา จัดติวเตอร์สอนภาษาญี่ปุ่นตัวต่อตัว อีกทั้ง นักศึกษาแลกเปลี่ยนสามารถทำงานพาร์ทไทม์ได้ไม่เกิน 28 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

## 9. ความท้าทาย/อุปสรรคที่พบระหว่างศึกษา

ในช่วงแรกจะต้องมีการปรับตัวสูง ทั้งความต่างของเวลา อาหารการกิน รวมถึงจะเป็นช่วงที่ยุง เพราะต้องมีการไปเปิดบัญชีธนาคาร ซื้อของเข้าหอ สอบวัดระดับและลงทะเบียนเรียน หลังจากนั้น เมื่อเข้าสู่วัยเรียน งานและการสอบมีเกือบทุกสัปดาห์ ต้องขยันและพยายามมากๆ รวมถึงในช่วงฤดูหนาว ความหนาวมีผลต่อการใช้ชีวิตและสุขภาพ ต้องดูแลสุขภาพดีๆ อาจมีอาการโฮมซิกบ้าง พยายามออกไปด้านนอกหากิจกรรม พบเจอผู้คน

## 10. ภาพรวมความพึงพอใจและข้อเสนอแนะสำหรับม.คุสึงูยา, โครงการแลกเปลี่ยน, กองวิเทศสัมพันธ์ (หากมี)

ทางกองวิเทศสัมพันธ์ ดูแลและคอยช่วยเหลือเป็นอย่างดี ให้คำปรึกษา ถามไถ่อยู่เสมอ มี LINE OA ทำให้การติดต่อง่ายดาย ทางม.คุสึงูยา มีการจัดการและดูแลนักเรียนแลกเปลี่ยนเป็นอย่างดีเช่นกัน ทำให้การใช้ชีวิตที่ญี่ปุ่นราบรื่นและสบายใจ เมื่อเกิดปัญหาใดๆ พร้อมช่วยเหลือเต็มที่ และมีกิจกรรมให้นักศึกษาเสมอ รวมถึงอาจารย์ทุกๆ ท่านที่สอนเป็นอย่างดี สภาพแวดล้อมทั้งเพื่อนที่ดี ที่อยู่อาศัยปลอดภัยและสะดวกสบาย

## 11. คำแนะนำสำหรับรุ่นน้อง

การมาแลกเปลี่ยนเป็นประสบการณ์ล้ำค่าในชีวิต ได้ใช้ชีวิตด้วยตัวคนเดียว ลองแก้ปัญหาคนเดียว ทำสิ่งใหม่ๆ ออกจากคอมฟอร์ทโซนอย่างแท้จริง แนนอนในช่วงแรกๆจะเต็มไปด้วยความกังวลตั้งแต่ช่วงสมัครสอบ จนถึงช่วงก่อนเดินทาง ชีวิตเราจะเป็นอย่างไร เราจะอยู่ได้ไหม จะเต็มไปด้วยคำถามและความกลัวในสิ่งที่เราไม่รู้ แต่สุดท้ายมันสอนให้เราว่าไม่มีอะไรน่ากลัวไปกว่าความคิดของตนเอง การไปแลกเปลี่ยนมันจะเปลี่ยนมุมมอง เปิดโลกเรา ทุกสิ่งที่พบเจอไม่ว่าดีหรือร้าย คือ ประสบการณ์ที่เราได้รับ มันจะเป็นช่วงเวลาที่น่าจดจำไปอีกนาน เราได้เจอกับผู้คนพิเศษ พบเจอประสบการณ์แปลกใหม่ ความท้าทายที่ไม่เคยเจอ เป็นครั้งเดียวในชีวิตที่เราได้ไปแลกเปลี่ยนขณะเป็นนักศึกษา

