ใบรายงานตัวและกำหนดการหลังกลับจากการเป็นนักศึกษาแลกเปลี่ยน
ประจำปีการศึกษา 2568...

ชื่อ นางสาวกฤตพร หล่อสิงห์คำ คณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยา รหัสประจำตัว 6406860137

ไปแลกเปลี่ยน ณ มหาวิทยาลัย Kanagawa University ประเทศ ญี่ปุ่น

ตั้งแต่เดือนกันยายน พ.ศ. 2568 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569

สรุปข้อมูลเรื่องค่าใช้จ่ายในการไปแลกเปลี่ยน

1. ค่าใช้จ่ายรวมต่อเดือน (อาหาร การเดินทางและอื่นๆ)

รายการ	ค่าใช้จ่าย (เยน)	ค่าใช้จ่าย (บาท)
ค่าหอพัก	50000	10000
ค่าประกัน (จ่ายวันปฐมนิเทศ)	ครั้งเดียว 9800	1500
ค่า Pension ผู้พำนัก	(เดือนแรก 1800) ถัดๆ ไป 1500	320
ค่าโทรศัพท์รายเดือน (Rakuten)	2070	450
ค่าอาหาร (ทำเอง / โรงอาหาร)	20000	4000
ค่าเดินทาง (ไปเรียน / เข้าเมือง)	10000	2000
อื่นๆ (ซักผ้า / ของใช้ส่วนตัว)	5000 - 10000	1000 - 2000
รวม	95,000	20,000

* การเดินทางไป Yokohama Campus สามารถเดินเท้าได้ใช้เวลาเพียง 10 นาทีจากหอพัก

**การเดินทางไป Minato Mirai Campus ก็สามารถเดินเท้าได้แต่ต้องเผื่อเวลาอย่างต่ำ 1 ชั่วโมง ระยะทางประมาณ 3 กิโล แนะนำว่าถ้าอยากประหยัดให้เดินไปเรียนและนั่งรถบัสกลับหอพักเอา เพราะต้องขึ้นลงภูเขา เดินกลับอาจจะเหนื่อยจนเกินไปค่ะ

รถบัสสามารถขึ้นจากสถานีโยโกฮาม่า(สาย 50 & 35) ราคา 220 เยน มาส่งถึงป้ายรถหน้าหอพัก

*** อาหารในโรงอาหารสตาร์ทที่ 350 เยน ถึง 680 เยน แนะนำว่าซื้อวัตถุดิบมาทำข้าวกล่องเองแล้วพกไปจะประหยัดกว่า แต่ถ้าไปถึงมหาลัยช่วง 8 โมงเช้า ถึง 8 โมงครึ่งโรงอาหารจะมีเซ็ทราคาประหยัด 50 เยน ให้ทั้งสองวิทยาเขตแต่จำนวนค่อนข้างจำกัด





ค่าหอพัก (หอพักมหาวิทยาลัย)

50,000 เยน ≈ 10,000 บาท/เดือน

2.1 ชื่อที่พัก Kuritaya Akademeiya

2.2 ที่อยู่ 〒221-0804 横浜市神奈川区栗田谷36-53

2.3 ช่องทางการติดต่อ TEL (045) 755-7078

เดือนสุดท้ายก่อนกลับจ่ายตามจำนวนวันที่อยู่ 1666 เยน / วัน) ต้องแจ้งวันกลับล่วงหน้า 1 เดือนและจ่ายรวมตามวันที่จะพัก รวมกันกับเดือนก่อนหน้า

3. กรณีที่ได้รับทุนการศึกษา

3.1 ทุนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 30,000 บาท

3.2 ทุนที่ได้รับจากมหาวิทยาลัยคู่สัญญา Yoneda Yoshimori Education Scholarship

จำนวนเงินที่ได้รับทั้งหมด 80,000 เยนx 4เดือน ≈ 64,000 บาท

ข้อคิดเห็นเรื่องการทำประกันชีวิตและสุขภาพ

ทางผู้ปกครองได้ทำประกันไว้ให้แต่มิได้อ่านรายละเอียดอะไรมากนัก และตัวหนูเองก็ไม่เคยได้ใช้สิทธิการรักษาใดๆ ในญี่ปุ่นจึงไม่สามารถแนะนำในส่วนนี้ได้ แต่ในประเทศญี่ปุ่นจะมีการบังคับทำประกันนักศึกษาราคาราวๆ 9 พันกว่าเยนในวันปฐมนิเทศ ครอบคลุมบริการ mediphone ที่สามารถโทรปรึกษาเพื่อจองคิวโรงพยาบาลในญี่ปุ่นได้ และมีสตาฟให้บริการหลากหลายภาษา

สภาพความเป็นอยู่ในมหาวิทยาลัย





Kanagawa University Minato Mirai Campus (ภาพถ่ายด้วยตนเอง)

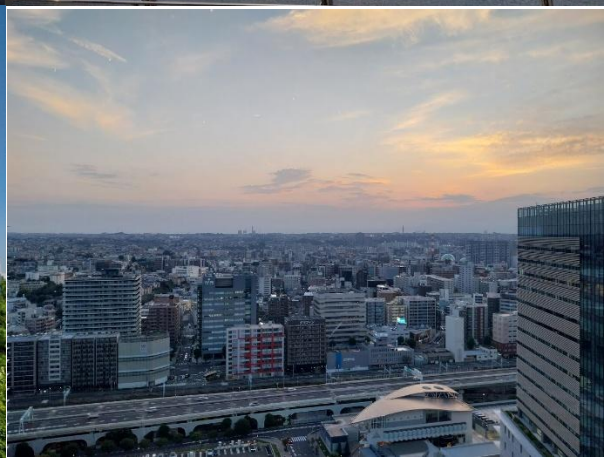
อาคารเรียนและพื้นที่ใกล้เคียง

เนื่องจากมหาลัยตั้งอยู่ไม่ไกลจากสถานีโยโกฮาม่าฝั่ง Sky build / Marui city หลังเลิกเรียนหากเดินกลับไปขึ้นรถบัสที่สถานีจะได้เห็นวิวสะพานข้ามสุดสวยและบรรยากาศเทศกาลในมินาโตะมิไรที่ประดับแสงไฟสว่างตลอดทั้งปี และด้วยความที่หมาลัยเป็นตึกสูง 21 ชั้น ถ้ามองออกมาจากชั้นบนสุดจะเห็นวิวรอบๆโยโกฮาม่าได้ไกลและสวยมาก (แต่ลิฟต์ค่อนข้างช้าและไม่ได้จอดทุกชั้น หากเรียนชั้นสูงๆอาจต้องบริหารจัดการเวลาดีๆมิเช่นนั้นจะต้องวิ่ง 4 * 100 ขึ้นบันได้ไปจนถึงชั้น 18)



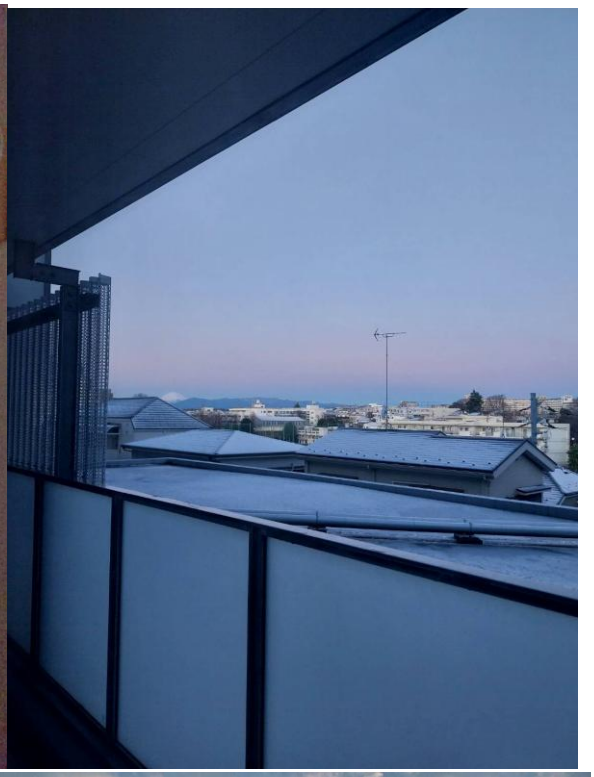


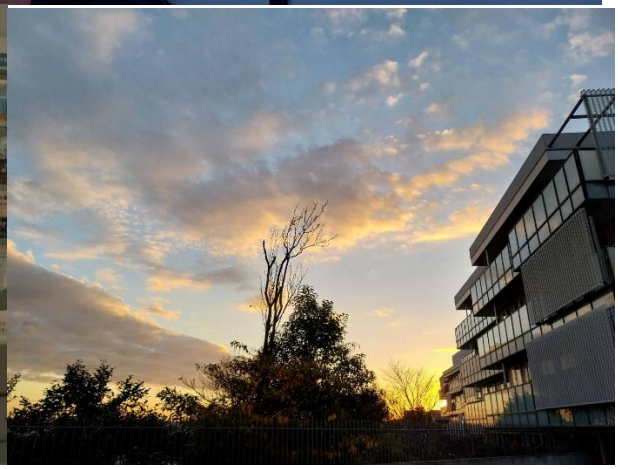




ภายในหอพักนักศึกษา

- ห้องเดี่ยว 1 เตียง 1 โต๊ะหนังสือและเก้าอี้พับได้ มีชั้นวางและราวแขวนเสื้อผ้าให้ มีลิ้นชักใส่ผ้าbuild in ที่เตียง กระจกมี blinder ให้ กันแสงได้ค่อนข้างดี แอร์คอนดิชั่นในห้องมีโหมดฮีทเตอร์สำหรับฤดูหนาว
  ผนังห้องค่อนข้างบาง
- ห้องน้ำและห้องอาบน้ำใช้ร่วมกันทั้งชั้น ไม่มีแยกชายหญิง
- ห้องอาบน้ำฝักบัวเดี่ยวเหมือนห้องอาบน้ำโรงยิม
- มีครัวและตู้เย็นส่วนกลาง, มีเครื่องซักผ้า/อบผ้าหยอดเหรียญ 200 เยน, มีไดร์ส่วนกลาง
- หอพักจะแบ่งเป็น Block A,B,C มีเพียง Block C ที่เป็นหญิงล้วน
- การจัดเข้าหอพักจะเป็นการสุ่มแม้เขียนรีเควสไปขณะจองที่พักอาศัยว่าอยากอยู่หญิงล้วนก็อาจจะมีโอกาสไม่ได้เช่นกันเพราะพื้นที่จำกัด และทางหอพักจะจัดตามความเหมาะสม (ภายในหอพักมีลิฟต์ขึ้นลงได้ทุกชั้น)

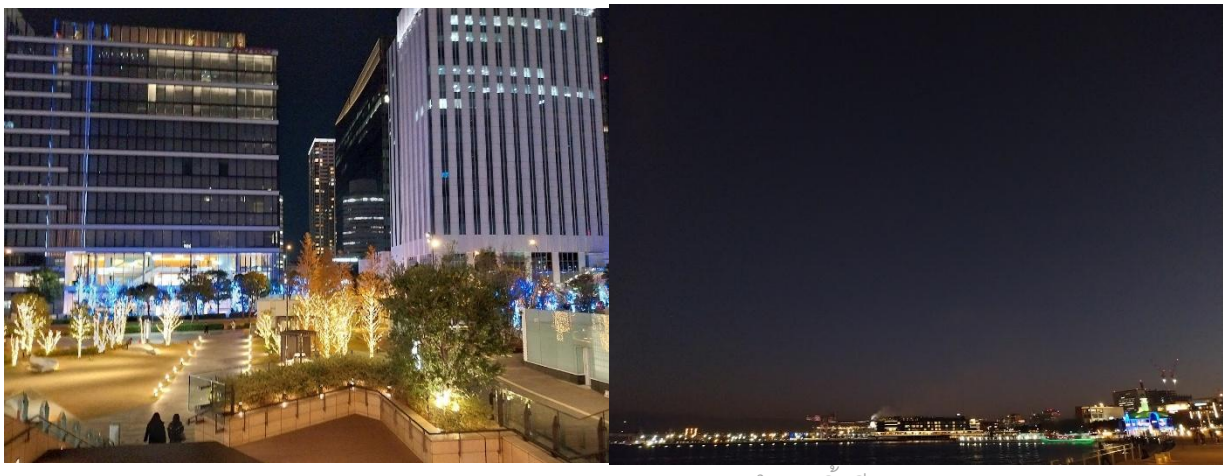



ภาพภายในห้องพัก วิวภูเขาไฟฟูจิในวันที่หิมะตก การตกแต่งช่วงเทศกาล และวิวหน้าหอพัก

รอบ ๆมหาวิทยาลัยและบรรยากาศเทศกาลสิ้นปี



สะพานโยโกฮาม่าและมินาโตะมิไรตอนเย็น



Yokohama Port & รอบๆ Minato Mirai ในช่วงสิ้นปี



ฤดูใบไม้เปลี่ยนสีและวิวหน้าหอพักช่วงเดือนตุลาคม-พฤศจิกายน

เกี่ยวกับระบบการจัดการการศึกษาของมหาวิทยาลัยที่ไปแลกเปลี่ยน

ทางมหาลัยให้อิสระในการเลือกลงรายวิชา สามารถลงทะเบียนเรียนนอกคณะที่สังกัดได้แต่จำเป็นต้องลงตัววิชาในคณะตนเองอย่างต่ำ 6 รายวิชาเป็นหลักก่อน หากวิชาใดมีผู้ลงทะเบียนมากจะเข้าระบบสุ่มผู้ลอตเตอรี่ เนื่องจากหนูไปเรียนแลกเปลี่ยนในสังกัดของสาขา Cross-Cultural วิชาที่เรียนจะเป็นวิชาที่สอนโดยใช้ภาษาอังกฤษเป็นหลักในการเรียน ทำให้ไม่ยากเกินความเข้าใจ ภายในคลาสมีนักศึกษาชาวญี่ปุ่นอยู่เยอะพอสมควรพอสมควร การเรียนจะเน้นการออกความเห็นและทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อนในคลาสเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจในวัฒนธรรมญี่ปุ่นและต่างประเทศ ทุกคนสามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาอังกฤษได้ในระดับนึง ทำให้สามารถเรียนร่วมกันได้แบบไม่ติดปัญหาเรื่องภาษา

สำหรับคนที่จำเป็นต้องรับการศึกษาภาษาญี่ปุ่นเพิ่มเติมเพื่อซัพพอร์ตการเรียนและการใช้ชีวิต เนื่องจากในขั้นตอนก่อนเปิดเทอมจะมีให้ทุกคนสอบ J-CAT ซึ่งเป็นแบบวัดทักษะการฟังและความเข้าใจทางภาษาพื้นฐานในชีวิตประจำวันหากได้คะแนนตั้งแต่ 140-150 ขึ้นไปจะสามารถลงเรียนเอาหน่วยกิตวิชา Intensive course N3 ขึ้นไปได้โดยผู้สอนจะเป็นชาวญี่ปุ่นและใช้ภาษาญี่ปุ่นล้วนในการสอน นอกเหนือจากนี้ยังมีคลาสไพรเวทส่วนตัวกับอาจารย์ชาวญี่ปุ่นที่สามารถสื่อสารภาษาอังกฤษได้ เป็นการนัดเรียนนอกเวลาเพิ่มเติม1 ชั่วโมงเพื่อทบทวนเนื้อหาและเตรียมตัวล่วงหน้าสำหรับสัปดาห์ถัดไปได้สำหรับผู้ลงเรียน intensive course ส่วนผู้ที่คะแนนไม่ถึง 140 อาจสามารถเรียนพื้นฐานภาษาญี่ปุ่นได้เพื่อให้สามารถปรับตัวกับการใช้ชีวิตได้ง่ายยิ่งขึ้น ตัวหนูลงเรียน INTL N3 Grammar Listening Reading comprehension จากคะแนน J-Cat 142

ในสัปดาห์แรกจะสามารถเพิกถอนรายวิชาได้ แม้จะยังเริ่มเปิดเทอมไม่ครบทุกวิชาก็ตามแต่จะสามารถทำได้เพียงสัปดาห์แรกที่เริ่มเปิดเรียนเท่านั้น จึงจำเป็นต้องจำตารางเวลาให้ดีสำหรับผู้ที่ลังเลว่าจะถอนหรือไม่ถอนวิชาไหนออก หลังจากนั้นจะไม่สามารถถอนวิชาได้อีก สามารถเช็คตารางเรียนได้จาก Web Station และ Web class เพื่อเช็คคะแนนงานและเอกสารในคลาส รวมทั้งการส่งงานเช่นกัน

ปัญหาและอุปสรรคในระหว่างการเป็นนักศึกษาแลกเปลี่ยน

ในช่วงแรกต้องใช้เวลาในการปรับตัวและทำความเข้าใจกับระบบการคมนาคมในญี่ปุ่นเป็นอันดับแรกค่ะ เพราะตั้งแต่ลงจากเครื่องมาแล้วต้องทำทุกขั้นตอนเองหมดเพื่อไปให้ถึงหอพักนักศึกษา ต้องพยายามสื่อสารภาษาญี่ปุ่นกับทางเจ้าหน้าที่สนามบิน โชคดีที่มีการเตรียมซิมสำหรับเดินทางต่างประเทศไว้ล่วงหน้าทำให้สามารถค้นข้อมูลหรือกดแปลภาษาได้แต่แอพเรียกแท็กซี่หรือแอพอื่นๆในญี่ปุ่นจะยังไม่สามารถใช้ด้เลยจนกว่าจะเปิดเบอร์ญี่ปุ่นด้วยตนเองค่ะ ซึ่งจะสามารถทำได้หลังผ่านปฐมนิเทศและวันนัดทำเรื่องเข้าพักอาศัยที่เขตและรับข้อมูลที่อยู่อาศัยจากเขตลง Resident card แล้วเท่านั้น

ขั้นตอนต่างๆในมหาลัยนอกเหนือจากที่มหาวิทยาลัยระบุวันนัดไว้เราต้องดำเนินการเองทั้งหมดค่ะ การใช้ชีวิตที่นี่จะเน้นการพึ่งพาตัวเองค่อนข้างสูงค่ะ ถ้าไม่ได้เกาะกลุ่มกับชาวต่างชาติคนอื่นๆก็อาจจะต้องไปทำเอกสารยื่นอะไรด้วยตนเองเลย บัดดี้ชาวญี่ปุ่นจะไม่ได้มาช่วยตรงเรื่องพวกนี้มากนักแต่ก็ขึ้นกับรายบุคคล หากมีเพื่อนคนญี่ปุ่นที่สนิทและติดต่อได้เป็นการส่วนตัวการขอให้เขาช่วยอาจเป็นไปได้แต่ตารางของเพื่อนๆในเขตคันโตนี้ส่วนมากจะงานแน่นกันทุกคนทำให้นัดขอความช่วยเหลือได้ยาก การพึ่งพาตัวเองและมีทักษะภาษาญี่ปุ่นจะช่วยให้ชีวิตง่ายขึ้นค่ะ แม้การเรียนในคลาสส่วนใหญ่จะใช้ภาษาอังกฤษก็ตาม แต่นอกเหนือจากนั้นต้องเรียนรู้ภาษาเพื่อให้ตนเองสามารถเอาตัวรอดได้ในสถานการณ์คับคัน

การรายงานตัวกับสำนักงานวิเทศสัมพันธ์เพื่อรับทราบกำหนดการและคำแนะนำ ดังนี้

1. กำหนดส่งรายงาน (Study Report) ให้กับกองวิเทศสัมพันธ์ภายใน 30 วัน
   หลังจากกลับจากการเป็นนักศึกษาแลกเปลี่ยน (โดยส่งทั้งอีเมล์พร้อมไฟล์แนบ [.pdf])
2. ขอความร่วมมือหรือเข้าร่วมกิจกรรมของกองวิเทศสัมพันธ์ เช่น งานปฐมนิเทศฯ
   งานแนะแนวโครงการแลกเปลี่ยนนักศึกษา การรับรองแขกของมหาวิทยาลัย

ลงชื่อ ----------

17 กุมภาพันธ์ 2569

ข้อมูลสำหรับการติดต่อ

ที่อยู่ปัจจุบัน 120/240 ซอยวัชรพล 2/6 หมู่ที่ 6 รามอินทรา แขวงท่าแร้ง บางเขน กรุงเทพฯ 10220

โทรศัพท์ (มือถือ) 092-593-3540

E-mail : krittaporn325@gmail.com

คำแนะนำการเทียบโอนรายวิชาและหน่วยกิต

1. เมื่อได้รับใบรายงานผลการศึกษา (Transcript)
จากมหาวิทยาลัยคู่สัญญาที่ไปแลกเปลี่ยนแล้วให้นำไปติดต่ออาจารย์ที่ปรึกษาและคณะต้นสังกัดในกรณีที่นักศึกษาต้องการเทียบโอนรายวิชาในคณะที่ตนเองสังกัดอยู่
แต่หากนักศึกษาต้องการเทียบโอนรายวิชานอกคณะจะต้องยื่นเรื่องผ่านคณะต้นสังกัดของตนเองเพื่อตรวจสอบโครงสร้างวิชาที่ต้องการเทียบโอนก่อน จากนั้นเมื่อคณะตรวจสอบแล้วจะส่งคำร้องไปยังคณะที่นักศึกษาต้องการเทียบโอน
หมายเหตุ :
ไม่ว่ากรณีใดก็ตามในบางครั้งหากเป็นวิชาที่ไม่เคยมีการเทียบโอนรายวิชามาก่อนหรือเนื้อหาหลักสูตรมีการปรับปรุงใหม่อาจมีการร้องขอให้นักศึกษานำเอกสารการเรียนการสอนที่ได้รับทั้งหมดมายื่นด้วย
2. การเทียบโอนรายวิชาเมื่อคณะทราบเรื่องแล้วจะนำเข้าที่ประชุมเพื่อให้คณะกรรมการพิจารณา
และเมื่อการเทียบโอนดังกล่าวได้รับการพิจารณาเรียบร้อยแล้ว ทางคณะเจ้าของวิชาจะยื่นเรื่องไปที่สำนักงานทะเบียนฯ
เพื่อให้บันทึกข้อมูลต่อไป
และหากเป็นนักศึกษานอกคณะจะส่งเรื่องผลการเทียบโอนกลับไปที่คณะต้นสังกัดของนักศึกษาเพื่อให้ยื่นเรื่องต่อสำนักงานทะเบียนฯ ต่อไป
3. เมื่อสำนักงานทะเบียนฯ
บันทึกการเทียบโอนเสร็จเรียบร้อยแล้วจะปรากฏรายวิชาที่นักศึกษาเทียบโอนในเทอมที่นักศึกษาไปแลกเปลี่ยนยังต่างประเทศ
และจะปรากฏคำอธิบายเรื่องการไปแลกเปลี่ยนในใบรายงานผลการเรียน
ดังนั้นในกรณีของนักศึกษาที่ไม่ได้เทียบโอนรายวิชาที่ได้ไปแลกเปลี่ยนกับมาที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ก็จะปรากฏคำว่า “Leave”
ในตอนท้ายของใบรายงานผลการเรียนด้วยเช่นกัน