Meiji Gakuin University

Shirokane Campus

(明治学院大学、白金キャンパス)

(ระหว่างเดือนกันยายน 2568 - กรกฎาคม 2569)

1. ข้อมูลทั่วไป

มหาวิทยาลัย Meiji Gakuin University (明治学院大学) เป็นมหาวิทยาลัยเอกชนในประเทศญี่ปุ่น โดยมีวิทยาเขตหลัก ได้แก่ Shirokane Campus และ Yokohama Campus สำหรับนักศึกษาแลกเปลี่ยนหลักสูตร International Student Program (ISP) จะเรียนที่ Shirokane Campus เป็นหลัก เพราะใกล้กับหอพักมากกว่า แต่สามารถเลือกลงวิชาเรียนได้ทั้งสองวิทยาเขต โดยจะมีโอกาสได้เรียนและใช้ชีวิตร่วมกับทั้งนักศึกษาญี่ปุ่นและนักศึกษาต่างชาติจากหลากหลายประเทศ

1.1 Shirokane Campus





1-2-37 Shirokanedai Minato-ku Tokyo, 108-8636

วิทยาเขตนี้ตั้งอยู่กลางเมือง จึงเดินทางค่อนข้างสะดวกและอยู่ไม่ไกลจากสถานที่สำคัญต่าง ๆ ในโตเกียว ภายในมหาวิทยาลัยมีทัศนียภาพสวยงามตามฤดูกาลต่างๆ ประกอบไปด้วยอาคารเรียน ห้องสมุด โรงอาหาร ยิม และพื้นที่อื่นๆ สำหรับทำกิจกรรมของนักศึกษา

2. การสมัคร

เนื่องจากเอกสารบางประเภทต้องใช้เวลาในการจัดเตรียม จึงแนะนำว่าควรตรวจสอบรายละเอียดและกำหนดการของแต่ละขั้นตอนให้ละเอียด และควรติดตามประกาศจากกองวิเทศสัมพันธ์และมหาวิทยาลัยคู่สัญญาอย่างสม่ำเสมอ

3. การเตรียมตัวก่อนเดินทาง

ก่อนเดินทางควรเตรียมเอกสารสำคัญให้ครบ เช่น หนังสือเดินทาง วีซ่า เอกสารจากมหาวิทยาลัย เอกสารเกี่ยวกับที่พัก ประกัน และเอกสารที่จำเป็นสำหรับการเข้าประเทศญี่ปุ่น

สำหรับสัมภาระ แนะนำให้เตรียมเฉพาะสิ่งของที่จำเป็นและไม่สามารถหาซื้อได้ง่ายในประเทศญี่ปุ่น เนื่องจากของใช้ทั่วไปหลายอย่างสามารถหาซื้อได้ที่ญี่ปุ่นอยู่แล้ว นอกจากนี้ การนำสัมภาระไปเท่าที่จำเป็นจะช่วยให้สะดวกต่อการเดินทาง และเมื่อเดินทางกลับประเทศไทยจะสามารถขนของกลับหรือส่งของกลับได้ง่ายขึ้น

4. การทำประกัน

ก่อนเดินทางได้เลือกทำประกันสำหรับนักศึกษาที่เดินทางไปศึกษาต่อต่างประเทศกับบริษัท MSIG โดยมีระยะเวลาคุ้มครอง 1 ปี เพื่อรองรับกรณีเจ็บป่วยหรือเหตุฉุกเฉินระหว่างพำนักอยู่ในประเทศญี่ปุ่น

หลังเดินทางถึงญี่ปุ่น ต้องดำเนินการสมัคร National Health Insurance ตามขั้นตอนของเขตที่พักอาศัย โดยมีค่าใช้จ่ายประมาณ 1,800–2,100 เยนต่อเดือน นอกจากนี้ ยังมีขั้นตอนเกี่ยวกับ National Pension ซึ่งนักศึกษาสามารถดำเนินการขอยกเว้นการชำระเงินได้

แนะนำให้เก็บเอกสารและเอกสารยืนยันต่าง ๆ ที่ได้รับจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องไว้ให้ครบถ้วน เนื่องจากอาจจำเป็นต้องใช้ในการติดต่อหรือดำเนินการเรื่องอื่น ๆ ในภายหลัง

5. การลงทะเบียนเรียน

เลือกวิชาที่สนใจและวิชาที่จะนำมาเทียบโอนลงในไฟล์ Excel ที่ทางมหาวิทยาลัยส่งมาให้ทางอีเมล สามารถดูรายละเอียด Syllabus ของรายวิชาได้ในเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัย

6. หอพัก





ระหว่างการแลกเปลี่ยนได้พักที่ MGU Okusawa House ซึ่งเป็นหอพักสำหรับนักศึกษาในโปรแกรม ISP ตั้งอยู่ในเขต Setagaya กรุงโตเกียว โดยหอพักตั้งอยู่ในย่านที่พักอาศัย บรรยากาศค่อนข้างสงบและไม่วุ่นวาย

ห้องพักเป็นห้องเดี่ยวและไม่มีห้องน้ำในตัว โดยทางหอพักมีเครื่องนอนให้ สำหรับพื้นที่ส่วนกลาง มีห้องอาบน้ำแบบแยกห้อง (Shower Room) ห้องซักผ้าและเครื่องอบผ้าซึ่งสามารถใช้บริการได้ฟรี รวมถึง Common Room ที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เช่น ห้องครัว ตู้เย็น ตู้กดน้ำอัตโนมัติ ไมโครเวฟ เตาอบ หม้อหุงข้าว และกาต้มน้ำ ทำให้สามารถประกอบอาหารและใช้ชีวิตประจำวันได้ค่อนข้างสะดวก

บริเวณโดยรอบหอพักมีร้านสะดวกซื้อและร้านค้า เช่น Lawson, 7-Eleven, FamilyMart และ まいばすけっと นอกจากนี้ หากเดินประมาณ 10 นาทีหรือนั่งรถไฟไปอีก 1 สถานี จะมีซูเปอร์มาร์เก็ตและร้านอาหาร

อีกหนึ่งสิ่งที่ประทับใจคือสภาพแวดล้อมภายในหอพักที่มีความเป็นนานาชาติ เนื่องจากมีนักศึกษาแลกเปลี่ยนจากหลายประเทศพักอาศัยร่วมกัน และมีจำนวนนักศึกษาไม่มาก ทำให้สามารถทำความรู้จักและสนิทกันได้ง่าย อีกทั้งยังมีโอกาสได้ใช้ทั้งภาษาญี่ปุ่นและภาษาอังกฤษในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ

ภายในหอพักมีนักศึกษาชาวญี่ปุ่นประมาณ 4–5 คน ซึ่งคอยช่วยเหลือนักศึกษาแลกเปลี่ยนในเรื่องต่าง ๆ และมีการจัดกิจกรรมภายในหอพักเพื่อให้ทุกคนได้ทำความรู้จักกันมากขึ้น เช่น การจัดปาร์ตี้ในเทศกาลต่าง ๆ เช่น Halloween และ Christmas

7. ค่าครองชีพ

ค่าอาหารและเครื่องดื่ม

เนื่องจากส่วนใหญ่รับประทานอาหารนอกบ้าน ค่าอาหารและเครื่องดื่มจึงอยู่ที่ประมาณ 1,500–2,000 เยนต่อวัน หากทำอาหารรับประทานเองจะสามารถช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายได้มากขึ้น

ค่าเดินทาง

สามารถซื้อบัตรโดยสารรถไฟแบบเหมาจ่ายในราคาสำหรับนักศึกษา ซึ่งช่วยลดค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปเรียนได้ หากไม่ได้ซื้อบัตรเหมาจ่าย ค่าเดินทางจะอยู่ที่ประมาณ 300–400 เยนต่อเที่ยว

ค่าโทรศัพท์และอินเทอร์เน็ต

ใช้บริการโทรศัพท์และอินเทอร์เน็ตของบริษัท Rakuten โดยมีค่าใช้จ่ายประมาณ 3,000 เยนต่อเดือน

8. กิจกรรมต่างๆ

นอกจากการเรียนแล้ว MGU มีกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนได้เรียนรู้วัฒนธรรมญี่ปุ่นและพบปะนักศึกษาคนอื่น ๆ ซึ่งเป็นส่วนที่ประทับใจมากจากการแลกเปลี่ยน โดยกิจกรรมที่ได้เข้าร่วม ได้แก่

8.1 บัดดี้

หากสมัครเข้าร่วมกิจกรรม จะได้จับคู่เป็น Buddy กับทั้งนักศึกษาชาวญี่ปุ่นและนักศึกษาต่างชาติ ทำให้มีโอกาสได้ทำความรู้จักเพื่อนใหม่และแลกเปลี่ยนภาษาและวัฒนธรรมระหว่างกัน

8.2 Japanese Cultural Orientation





กิจกรรมประกอบด้วยการเรียนรู้วัฒนธรรมญี่ปุ่น เช่น พิธีชงชา การลองสวมชุดกิโมโน การเขียนพู่กัน และการทำงานคราฟต์แบบญี่ปุ่น โดยกิจกรรมจะจัดขึ้นภาคการศึกษาละ 1 ครั้ง

8.3 International Exchange Bus Tour



ได้มีโอกาสเดินทางไปยังสถานที่ต่าง ๆ และทำความรู้จักกับนักศึกษาชาวญี่ปุ่นและนักศึกษาต่างชาติจากทั้ง 2 วิทยาเขต รวมถึงนักศึกษาจากโปรแกรมอื่น ๆ ซึ่งเป็นโอกาสที่ดีในการสร้างมิตรภาพและแลกเปลี่ยนประสบการณ์

8.4 Homestay

การเข้าร่วมโฮมสเตย์เป็นอีกหนึ่งประสบการณ์ที่แนะนำอย่างมาก เพราะทำให้ได้มีโอกาสใช้ชีวิตร่วมกับครอบครัวชาวญี่ปุ่นจริง ๆ ได้ฝึกใช้ภาษาญี่ปุ่นในสถานการณ์ชีวิตประจำวัน และเรียนรู้วิถีชีวิตและวัฒนธรรมของครอบครัวญี่ปุ่นจากประสบการณ์ตรง จัดขึ้นภาคการศึกษาละ 1 ครั้ง เป็นระยะเวลา 2 วัน 1 คืน

9. ความท้าทายและอุปสรรคระหว่างการศึกษา

หนึ่งในความท้าทายสำคัญคือการปรับตัวเข้ากับการใช้ชีวิตในต่างประเทศ โดยเฉพาะในช่วงแรกที่ต้องจัดการเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเอง ตั้งแต่การเดินทาง การซื้อของ การติดต่อหน่วยงานต่าง ๆ ไปจนถึงการจัดการเรื่องการเรียน อย่างไรก็ตาม เจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยและเพื่อนชาวญี่ปุ่นที่หอพักยินดีให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำอยู่เสมอ ทำให้สามารถปรับตัวและใช้ชีวิตในญี่ปุ่นได้ง่ายขึ้น

10. ภาพรวมความพึงพอใจและข้อเสนอแนะ

การได้เข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนที่ Meiji Gakuin University เป็นประสบการณ์ครั้งหนึ่งในชีวิตที่น่าจดจำ และเป็นช่วงเวลาที่เต็มไปด้วยทั้งความสุขและความสนุกตลอดระยะเวลาที่ได้ใช้ชีวิตอยู่ที่ญี่ปุ่น การได้เปิดโลก

และมุมมองใหม่ ๆ ผ่านการพบเจอเพื่อนทั้งชาวญี่ปุ่นและชาวต่างชาติ รวมถึงการได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำที่ดีจากอาจารย์และเจ้าหน้าที่ ทำให้รู้สึกประทับใจตลอดการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย

นอกจากนี้ การได้มีโอกาสใช้ชีวิตในโตเกียวด้วยตนเอง ได้สัมผัสวัฒนธรรมญี่ปุ่นจากประสบการณ์จริง รวมถึงได้เรียนรู้ทั้งแง่มุมที่ชื่นชอบและแง่มุมที่แตกต่างจากสิ่งที่เคยคาดหวัง ล้วนเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าและช่วยให้ได้เรียนรู้ทั้งเกี่ยวกับประเทศญี่ปุ่นและตัวเองมากขึ้น

เมื่อมองย้อนกลับไป จึงรู้สึกว่าการตัดสินใจเข้าร่วมโครงการในครั้งนี้เป็นหนึ่งในประสบการณ์ที่คุ้มค่าและไม่รู้สึกเสียดายเลย

11. คำแนะนำสำหรับรุ่นน้อง

ไม่จำเป็นต้องกังวลเกี่ยวกับทักษะทางภาษาของตนเองมากจนเกินไป เพราะเพื่อนชาวญี่ปุ่นและเพื่อนชาวต่างชาติส่วนใหญ่ยินดีที่จะช่วยเหลือและสอนเรา หากเราเปิดใจ กล้าที่จะพูดคุย และทำความรู้จักกับผู้อื่น การใช้ชีวิตในต่างประเทศจะเป็นโอกาสที่ดีในการพัฒนาทักษะทางภาษาและสร้างความมั่นใจในการสื่อสาร






