ชื่อ นายเดชาธร ดาศรี รหัสนักศึกษา 6522781929

การเรียนแรกเปลี่ยนที่ institute of science tokyo

1. สิ่งที่ควรรู้ก่อนตัดสินใจ

YSEP เป็นโครงการที่เน้นการทำวิจัยร่วมกับห้องแลป ไม่ได้เน้นการเรียนในห้อง ผู้ที่เหมาะคือผู้ที่อยากลองทำวิจัยอย่างจริงจัง

1.1 ลักษณะของโครงการ

- **เน้นวิจัยเป็นหลัก** ผู้เข้าร่วมจะทำ collaborative research กับห้องวิจัยของมหาวิทยาลัย ซึ่งมีหลากหลายสาขา เช่น คณิตศาสตร์ ชีววิทยา เคมี คอมพิวเตอร์ และฟิสิกส์
- **ไม่บังคับลงวิชาเรียน** แต่หากต้องการเทียบโอนหน่วยกิต วิชาที่เปิดให้ลงจะเป็นวิชาระดับปริญญาโทเท่านั้น ซึ่งโดยรวมไม่ได้ยากมาก
- **ต้องนำเสนอผลงาน** ในวันสุดท้ายของโครงการ ผู้เข้าร่วมต้องนำเสนองานวิจัยที่ทำตลอด 4 เดือน

1.2 ภาษาที่ใช้

ในแลปจะสื่อสารเป็นภาษาอังกฤษเป็นหลัก ส่วนชีวิตประจำวันสามารถใช้แอปพลิเคชันแปลภาษาช่วยได้สบาย อย่างไรก็ตาม การเรียนภาษาญี่ปุ่นพื้นฐานติดตัวไปจะทำให้ใช้ชีวิตง่ายขึ้นมาก

1.3 ปฏิทินการศึกษา

ปีการศึกษาของญี่ปุ่นแบ่งเป็น 4 quarter ควอเตอร์ละประมาณ 2 เดือน ผู้เข้าร่วมโครงการจะอยู่ 2 quarter ติดกัน คือ Q1–Q2 หรือ Q3–Q4

Quarter	เริ่มประมาณ	ช่วงของโครงการ
Q1	เมษายน	รอบที่ 1 (Q1–Q2)
Q2	มิถุนายน	รอบที่ 1 (Q1–Q2)
Q3	กันยายน	รอบที่ 2 (Q3–Q4)
Q4	พฤศจิกายน	รอบที่ 2 (Q3–Q4)

ช่วงเวลานี้ไม่ตรงกับภาคการศึกษาของไทย หากต้องกลับมาเรียนต่อควรวางแผนให้ดี และหากไปในเทอมสุดท้าย เกรดอาจออกไม่ทัน ทำให้จบไม่พร้อมเพื่อนรุ่นเดียวกัน

2. ขั้นตอนการสมัครและเตรียมตัว

เส้นทางทั้งหมดมี 5 ช่วงหลัก ตั้งแต่สอบภาษาจนได้รับ COE ซึ่งใช้เวลาหลายเดือน จึงควรเริ่มเตรียมตัวแต่เนิ่น ๆ

1. **สอบวัดระดับภาษาอังกฤษ** เช่น TOEIC หรือ IELTS ให้ได้ระดับ B1–B2 ขึ้นไป (เกณฑ์อาจเปลี่ยนทุกปี แต่ระดับ B2 ถือว่าค่อนข้างปลอดภัย) ควรสอบไว้ก่อน เพราะต้องใช้เวลาทั้งเตรียมตัว สอบ และรอผล
2. **ยื่นใบสมัครผ่านกองวิเทศสัมพันธ์ มธ.** รอประกาศรับสมัครนักศึกษาโครงการแลกเปลี่ยน ติดตามได้ทาง oia.tu.ac.th หรือสอบถามทาง LINE OA ของกองวิเทศสัมพันธ์
   - ข้อมูลสำคัญที่ต้องเตรียมคือรายวิชาที่ต้องการลงที่ญี่ปุ่น ดูได้จากหน้าโครงการ YSEP
   - ควรเลือกวิชาที่สนใจ หรือวิชาที่อยู่วิทยาเขตเดียวกับแลปที่สนใจ เพื่อความสะดวกในการเดินทาง

3. **สัมภาษณ์คัดเลือก** มหาวิทยาลัยจะนัดสัมภาษณ์ ควรเตรียมเล่าความสนใจเกี่ยวกับมหาวิทยาลัยปลายทาง และเตรียมพร้อมในฐานะตัวแทนของมหาวิทยาลัย

4. **ติดต่ออาจารย์เจ้าของแลป** เมื่อผ่านการคัดเลือก ให้รีบติดต่ออาจารย์ที่อยากร่วมทำวิจัยด้วยเพื่อขอ acceptance letter ค้นหาแลปได้จากรายชื่อห้องวิจัย

5. **ส่งเอกสารให้ฝั่งญี่ปุ่น** หลังสัมภาษณ์ ใบสมัครจะถูกส่งไปญี่ปุ่น เมื่อได้รับอีเมลตอบรับ ให้รีบกรอกข้อมูลเพิ่มเติมให้ครบ เช่น acceptance letter ใบตรวจสุขภาพ และข้อมูลสำหรับออก COE เพราะต้องใช้ COE ในการยื่นวีซ่า

2.1 การตรวจสุขภาพและวัคซีน

ระหว่างรอผล แนะนำให้ไปฉีดวัคซีนไว้ก่อน เพราะวัคซีนบางชนิดต้องฉีดมากกว่า 1 เข็มและเว้นระยะห่าง หากไม่ทัน สามารถไปฉีดเข็มที่เหลือที่ญี่ปุ่นได้ ซึ่งอาจถูกกว่า เพราะประกันสุขภาพของญี่ปุ่นที่ต้องทำครอบคลุมเกือบทุกอย่างและราคาประหยัด

รายการที่ต้องตรวจอยู่ในแบบฟอร์ม 2 ฉบับ ได้แก่ Health Certificate ส่วนที่ 1 และส่วนที่ 2

3. วีซ่า ประกัน และหอพัก

3.1 การยื่นวีซ่านักเรียน

เมื่อได้รับ COE (Certificate of Eligibility) แล้ว ให้ยื่นขอวีซ่าผ่านศูนย์ JVAC (Japan Visa Application Centre) ใช้เวลาพิจารณาประมาณ 5 วันทำการขึ้นไป เอกสารที่ต้องเตรียมมีดังนี้

- ☐ หนังสือเดินทางตัวจริง มีหน้าว่างอย่างน้อย 2 หน้า พร้อมเล่มเก่า (ถ้ามี)
- ☐ แบบฟอร์มคำร้องขอวีซ่า 1 ชุด ดาวน์โหลดได้จากเว็บไซต์สถานเอกอัครราชทูตญี่ปุ่น
- ☐ รูปถ่ายขนาด 2 x 1.4 นิ้ว พื้นหลังสีอ่อน ถ่ายไม่เกิน 6 เดือน 1 รูป
- ☐ แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ลงลายมือชื่อแล้ว 1 ชุด จากเว็บไซต์เดียวกัน
- ☐ สำเนาทะเบียนบ้านหรือบัตรประจำตัวประชาชน 1 ชุด
- ☐ สำเนา COE (แบบกระดาษหรืออิเล็กทรอนิกส์) 1 ชุด
- ☐ เอกสารการเปลี่ยนชื่อ-นามสกุล (ถ้ามี)

ค่าธรรมเนียมควรตรวจสอบอีกครั้งก่อนยื่น เนื่องจากอาจมีการปรับเปลี่ยนหรือมีส่วนลดสำหรับการไปศึกษา

3.2 ประกันการเดินทาง

สามารถทำประกันสำหรับนักเรียนต่างประเทศได้ทางออนไลน์ ผู้เขียนใช้ประกันนักเรียนต่างประเทศของ MSIG

3.3 หอพัก

มหาวิทยาลัยจะจัดหาหอพักให้ ซึ่งเป็นทางเลือกที่สะดวกที่สุด เพราะการหาหอเองในฐานะชาวต่างชาติค่อนข้างยากและใช้เวลา แม้บางที่อาจถูกกว่า แต่สภาพก็อาจแย่กว่าหรือแพงกว่าได้

หอพักของมหาวิทยาลัยขึ้นอยู่กับวิทยาเขตที่แลปตั้งอยู่ แต่ละแห่งมีกฎและการเดินทางต่างกัน ดูสภาพห้องและราคาคร่าว ๆ ได้ที่หน้าหอพักของมหาวิทยาลัย

4. ชีวิตที่ญี่ปุ่น

4.1 เมื่อเดินทางถึง

แนะนำให้เข้าหอพักก่อน แล้วรีบไปที่ ward (สำนักงานเขต) ของพื้นที่ที่พักอยู่ เพื่อลงทะเบียนที่อยู่ของ residence card และทำประกันสุขภาพ สอบถามเจ้าของหอได้ว่าต้องไปที่ไหน เพราะแต่ละหอต่างกัน

ที่ ward สามารถสอบถามเจ้าหน้าที่ได้เลย แต่ขั้นตอนอาจใช้เวลาเกิน 1 ชั่วโมง ควรเผื่อเวลาไว้ residence card ใช้เสมือนบัตรประชาชน และต้องคืนเมื่อออกจากประเทศ

4.2 การลงทะเบียนเรียน

มหาวิทยาลัยจะจัด orientation และพาทัวร์สถานที่ต่าง ๆ สำหรับนักศึกษาแลกเปลี่ยน การลงทะเบียนต้องใช้บัตรนักศึกษาที่ได้รับในวัน orientation และจะมีการสอนวิธีลงทะเบียนอย่างละเอียดในวันนั้น

4.3 ค่าครองชีพ

ค่าครองชีพสูงกว่าไทยพอสมควร อาหารในร้าน 1 มื้อเริ่มต้นประมาณ 800–1,000 เยน ไม่มีข้าวราคา 50–60 บาทแบบในไทย

- ซูเปอร์มาร์เก็ตใกล้ที่พักคือทางประหยัดที่สุด วัตถุดิบถูกกว่ามาก และมีอาหารปรุงสุกขาย
- หากหอพักมีครัวหรืออุปกรณ์ทำอาหาร การทำอาหารเองช่วยประหยัดได้มาก

4.4 กิจกรรมและเวลาว่าง

- มหาวิทยาลัยมีกิจกรรมให้เข้าร่วมทุกเดือน ติดตามได้ทางอีเมล
- หากต้องการทำงานพาร์ตไทม์ ต้องขออนุญาตจากตรวจคนเข้าเมืองหรือติดต่อ ward ก่อน และควรเข้าใจภาษาญี่ปุ่นระดับหนึ่ง
- เที่ยวได้ตลอดในเวลาว่าง หากไม่มีงานจากแลปหรือจากวิชาที่ลง ซึ่งภาระงานแตกต่างกันไป
- หากต้องการเดินทางออกนอกประเทศระหว่างโครงการ ต้องปรึกษามหาวิทยาลัยก่อน

4.5 ความท้าทาย

- ผู้ที่ไม่เคยอยู่คนเดียวอาจรู้สึกเหงาหรือปรับตัวลำบากในช่วงแรก
- การเดินทางส่วนใหญ่ในญี่ปุ่นคือการเดิน และช่วงกลางปีอากาศร้อนมาก

5. ภาพรวมความพึงพอใจ

พึงพอใจเป็นอย่างมาก สำหรับผู้ที่สนใจงานวิจัยหรือวางแผนเรียนต่อปริญญาโท โครงการนี้เป็นประโยชน์มาก เพราะได้ประสบการณ์ทำวิจัยจริงในแลปที่รายล้อมด้วยคนเก่ง และได้รับคำแนะนำจากผู้มีประสบการณ์

6. คำแนะนำสำหรับรุ่นน้อง

หากยังตัดสินใจไม่ได้ ลองถามตัวเองว่าชอบหรืออยากลองทำงานวิจัยหรือไม่ ถ้าคำตอบคือใช่ ให้เริ่มเตรียมตัวได้เลย โดยเริ่มจากสอบภาษาอังกฤษ เพราะประสบการณ์นี้จะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อเส้นทางอาชีพในอนาคต

แหล่งข้อมูล

- กองวิเทศสัมพันธ์ มธ.
- โครงการ YSEP
- รายชื่อห้องวิจัย Institute of Science Tokyo
- Health Certificate ส่วนที่ 1 และส่วนที่ 2
- แบบฟอร์มวีซ่า สถานเอกอัครราชทูตญี่ปุ่น
- หอพักและที่พัก
- ประกันนักเรียนต่างประเทศ MSIG