

รายงานประสบการณ์แลกเปลี่ยนที่มหาวิทยาลัย Tokyo Gakugei University



1. ขั้นตอนการทำใบสมัคร

ทุก ๆ ปีกองวิเทศสัมพันธ์จะประกาศรับสมัครนักศึกษาเพื่อเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยน มีเอกสารที่จำเป็น ดังนี้

- ใบสมัครเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนนักศึกษาพร้อมแผนการศึกษา (เขียนเป็นภาษาอังกฤษ)
- ใบรายงานผลการศึกษาดำเนินการ (Transcript) ที่มีอายุไม่เกิน 30 วันนับแต่วันที่ยื่นใบสมัคร
- ใบรายงานผลการทดสอบวัดระดับความรู้ภาษาญี่ปุ่น (JLPT) ระดับ N4 ขึ้นไป
- แบบฟอร์มใบรับรองการสมัครจากอาจารย์ที่ปรึกษา
- แบบฟอร์มคำรับรองของผู้ปกครอง
- รูปถ่ายขนาด 2 นิ้ว
- สำเนาบัตรประจำตัวประชาชนของผู้สมัคร
- สำเนาทะเบียนบ้านของผู้สมัคร
- สำเนาประจำตัวประชาชน หรือบัตรข้าราชการ หรือทะเบียนบ้านของผู้ปกครอง

เมื่อส่งเอกสารแล้วจะมีการสอบสัมภาษณ์เป็นภาษาอังกฤษและภาษาญี่ปุ่น เนื้อหาการสัมภาษณ์จะเกี่ยวกับเหตุผลที่เลือกมหาวิทยาลัยดังกล่าว หากไม่ได้ทุนนี้จะทำอย่างไร ค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันระหว่างไปแลกเปลี่ยน ใครเป็นรับผิดชอบ เป็นต้น

1.1 ทุนการศึกษา

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์มีทุนสนับสนุนการเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนนักศึกษา 30,000 บาท และมหาวิทยาลัย Tokyo Gakugei University มีทุน JASSO โดยจะได้รับเงินจำนวน 80,000 เยนต่อเดือน มีเงื่อนไขคือต้องมีผลการทดสอบวัดระดับความรู้ภาษาญี่ปุ่น (JLPT) ระดับ N2 ขึ้นไป และจะต้องเข้าร่วมโครงการ Campus Asia Program มีเอกสารที่จำเป็น ดังนี้

- เรียงความขอทุนการศึกษา เขียนเป็นภาษาญี่ปุ่น ความยาวประมาณ 1,200 ตัวอักษร

เมื่อได้รับทุนแล้วจะต้องทำวิจัยหัวข้อเกี่ยวกับประเทศญี่ปุ่นหรือประเทศตนเอง เขียนเป็นภาษาญี่ปุ่น ความยาว 4 หน้า A4 และนำเสนอ 10 นาที ตอบคำถาม 5 นาที

2. การเตรียมตัวก่อนเดินทาง

เนื่องจากมหาวิทยาลัย Tokyo Gakugei University แบ่งชั้นเรียนตามระดับภาษาญี่ปุ่นของนักศึกษา แลกเปลี่ยน ก่อนเปิดเทอมทางมหาวิทยาลัยจึงให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนสอบ Placement Test เพื่อวัดระดับภาษาญี่ปุ่นของตนเอง โดยการสอบจะแบ่งออกเป็นพาร์ทคันจิ คำศัพท์ ไวยากรณ์ และการอ่าน ดังนั้นจึงแนะนำให้ทบทวนภาษาญี่ปุ่นก่อนการสอบเพื่อที่จะได้ผลสอบตามระดับความสามารถของตนเอง

ช่วงที่จะได้ไปแลกเปลี่ยนคือเดือนตุลาคมซึ่งตรงกับฤดูใบไม้ร่วงของประเทศญี่ปุ่น อากาศจะเริ่มหนาว จึงควรเตรียมเสื้อผ้าสำหรับใส่กันหนาวไปประมาณหนึ่ง แต่ไม่จำเป็นต้องเตรียมเสื้อกันหนาวที่มีความหนาสำหรับใส่ในฤดูหนาวไป เพราะสามารถไปซื้อที่ประเทศญี่ปุ่นได้

3. การขอวีซ่า

ก่อนขอวีซ่ามีเอกสารที่จำเป็นต้องใช้คือ ใบรับรองสถานภาพการพำนัก (Certificate of Eligibility : COE) โดยเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัย Tokyo Gakugei University จะเป็นคนติดต่อและดำเนินการเรื่องให้ มีเอกสารที่จำเป็น ดังนี้

- สำเนาหนังสือเดินทาง
- ใบสมัครขอใบรับรองสถานภาพการพำนัก
- รูปถ่ายของผู้สมัคร

- ใบรายงานผลการทดสอบวัดระดับความรู้ภาษาญี่ปุ่น (JLPT)
- Statement of financial support

ในกรณีของนักศึกษา เนื่องจากผู้ปกครองเกษียณอายุราชการแล้วทำให้ไม่มีรายได้ เจ้าหน้าที่จึงขอหนังสือรับรองบัญชีเงินฝากและรายการเดินบัญชีเพิ่มเติม

การทำใบรับรองสถานภาพการพำนักใช้ระยะเวลาประมาณ 1-2 เดือน จึงควรส่งเอกสารตามวันที่เจ้าหน้าที่กำหนด ไม่เช่นนั้นเอกสารอาจออกช้า และการขอวีซ่าจะล่าช้าไปด้วย มีค่าดำเนินการ 16,500 เยน

เมื่อได้ใบรับรองสถานภาพการพำนักแล้วให้ดำเนินการขอวีซ่าด้วยตนเองที่ศูนย์รับยื่นวีซ่าประเทศญี่ปุ่น (JVAC) กรุงเทพฯ สามารถดูรายละเอียดและเอกสารที่จำเป็นได้ที่ <https://www.th.emb-japan.go.jp/th/consular/daigaku.htm>

การขอวีซ่าญี่ปุ่นนั้นไม่ยาก โอกาสขอวีซ่าไม่ผ่านค่อนข้างน้อย แนะนำให้ตรวจสอบเอกสารที่จำเป็นต้องใช้ให้เรียบร้อย สามารถรับหนังสือเดินทางคืน (ฟังผลวีซ่า) ได้ที่ศูนย์ JVAC หรือรับหนังสือเดินทางคืนทางไปรษณีย์ก็ได้

4. การทำประกัน

ทางมหาวิทยาลัย Tokyo Gakugei University จะบังคับให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนทำประกันสุขภาพของประเทศญี่ปุ่น โดยหากเจ็บป่วยจะเสียค่ารักษาหรือค่ายาเพียงแค่ร้อยละ 30 จากค่ารักษาทั้งหมด อย่างไรก็ตามแนะนำให้ทำประกันสุขภาพจากที่ประเทศไทยไว้ด้วย เพราะจะได้เนื้อหาประกันภัยที่ครอบคลุมมากกว่า เช่น ผลประโยชน์จากการเสียชีวิตหรือทุพพลภาพจากอุบัติเหตุ การเคลื่อนย้ายเพื่อการรักษาพยาบาลฉุกเฉิน เป็นต้น

5. การลงทะเบียนเรียน

ตามที่ได้กล่าวไปในข้างต้น มหาวิทยาลัยจะให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนสอบ Placement Test เพื่อแบ่งชั้นเรียนตามระดับภาษาญี่ปุ่นที่สอบได้ นักศึกษาแลกเปลี่ยนจำเป็นต้องลงทะเบียนเรียนอย่างน้อย 6 วิชาต่อหนึ่งภาคการศึกษา ในกรณีที่ได้ทุน JASSO จำเป็นต้องลงทะเบียนเรียนอย่างน้อย 7 วิชาต่อหนึ่งภาคการศึกษา ลงทะเบียนเรียนทางเว็บไซต์ตามระยะเวลาที่มหาวิทยาลัยกำหนด

หลักสูตร General Program (一般プログラム) ประกอบด้วย 4 หมวดวิชาดังต่อไปนี้

5.1 日本語科目

แบ่งตามระดับภาษาญี่ปุ่นทั้งหมด 5 ระดับ นักศึกษาแลกเปลี่ยนที่ประสงค์ลงทะเบียนเรียนวิชาภาษาญี่ปุ่น จำเป็นต้องสอบ Placement Test และสามารถเลือกลงทะเบียนวิชาที่ตนสนใจได้ ดังนี้

- รวมทักษะภาษาญี่ปุ่น (総合)
- การพูด (会話)
- การเขียน (作文)
- ไวยากรณ์ (文法)
- คำนจิ (漢字)
- การอ่าน (講読)
- การฟัง (聴解)
- การเรียนภาษาญี่ปุ่นผ่านมังงะ (マンガで学ぶ日本語)
- การเรียนภาษาญี่ปุ่นผ่านภาพยนตร์ (ドラマで学ぶ日本語)
- ภาษาญี่ปุ่นเชิงธุรกิจ (ビジネスで学ぶ日本語)

5.2 日本理解科目・多文化共修科目

เป็นวิชาที่เน้นการเรียนรู้วัฒนธรรมญี่ปุ่นและความแตกต่างทางวัฒนธรรม วิชาหมวด 多文化共修科目 จะได้เรียนร่วมกับนักศึกษาญี่ปุ่น การลงทะเบียนเรียนวิชาหมวดนี้ต้องสอบได้ภาษาญี่ปุ่นระดับ 2 ขึ้นไป

5.3 Global Japan Studies (ISEP 科目)

จัดการเรียนการสอนเป็นภาษาอังกฤษ เป็นวิชาที่เน้นการเรียนรู้วัฒนธรรมญี่ปุ่น แนะนำวิชา Traditional Japanese Practices ที่เปิดสอนในภาคฤดูใบไม้ร่วง เพราะได้เรียนรู้วัฒนธรรมญี่ปุ่นผ่านการไปทัศนศึกษาตามสถานที่ที่ตรงกับหัวข้อที่เรียน



โรงกลั่นเหล้า Ozawa



ตลาดปลา Toyosu



พิพิธภัณฑ์เกี่ยวกับ Kurayami Matsuri

5.4 東京学芸大学の学部・大学院で開設されている科目

วิชาที่เปิดสอนทั่วไปในมหาวิทยาลัย เป็นวิชาที่นักศึกษาญี่ปุ่นลงทะเบียนเรียน

6. หอพัก

ISDAK (International Students Dormitory Association of Kodaira) เป็นหอพักสำหรับนักศึกษาต่างชาติ ดูแลโดย Hitotsubashi University โดยพักรวมกันทั้งหมด 4 มหาวิทยาลัย ได้แก่ Hitotsubashi University, Tokyo Gakugei University, Tokyo University of Agriculture and Technology, The University of Electro-Communications

ห้องพักเป็นแบบห้องเดี่ยว มีห้องน้ำในตัว แต่แยกห้องอาบน้ำ ห้องซักรีด และห้องครัวตามแต่ละชั้น แยกฝั่งชายหญิงชัดเจน

6.1 ที่อยู่

187-0045, Tokyo, Kodaira-shi, Gakuen Nishimachi 1-29-1

6.2 ค่าหอพัก

แยกจ่ายค่าห้องพักและค่าน้ำไฟ โดยจะเรียกเก็บค่าห้องพักทุกต้นเดือน เดือนละ 24,000 เยน ส่วนค่าน้ำไฟฟ้า และค่าส่วนกลางจะเรียกเก็บแบบเดือนเว้นเดือน เช่น กลางเดือนมีนาคมจะโดนเรียกเก็บค่าไฟสำหรับเดือน

กุมภาพันธ์และมีนาคม กลางเดือนพฤษภาคมจะโดนเรียกเก็บค่าไฟสำหรับเดือนเมษายนและพฤษภาคม เป็นต้น ส่วนค่าน้ำ ไฟฟ้า และค่าส่วนกลางเฉลี่ยเดือนละประมาณ 11,000 เยน

6.3 การเดินทางไปมหาวิทยาลัย

- เดิน - ประมาณ 40 นาที
- จักรยาน - ประมาณ 15-20 นาที
- รถไฟ - ประมาณ 40 นาที โดยขึ้นจากสถานี Hitotsubashi Gakuen ลงสถานี Kokubunji จากนั้นเดินต่ออีกประมาณ 20 นาที

6.4 กิจกรรมที่จัดโดยหอพัก

- มีการจัดปาร์ตี้ทุกเทศกาล เช่น ปาร์ตี้ฤดูหนาว ปาร์ตี้ฤดูร้อน เป็นต้น นอกจากนี้แต่ละชั้นจะจัด Floor Meeting ทุกเดือนเพื่อพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาหรือข้อเสนอแนะในชั้นของตน
- กิจกรรมดูภาพยนตร์ร่วมกันที่ส่วนกลางหอพัก
- กิจกรรมนอกสถานที่ เช่น เดินเขา Takao, เดินเล่นรอบทะเลสาบ Tama, เล่นไฟเย็นที่สวนสาธารณะ เป็นต้น
- กิจกรรมกีฬาของหอพัก



กิจกรรมเดินเขา Takao



บรรยากาศหอพักช่วงฤดูใบไม้ผลิ



วิวภูเขาไฟฟูจิจากหอพัก

สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <https://international.hit-u.ac.jp/curr/accom/kodaira/>

7. ค่าครองชีพ

แม้จะอยู่นอกเมือง แต่ก็รู้สึกว่าค่าครองชีพค่อนข้างสูง ค่าอาหารตามร้านอาหารทั่วไปอยู่ที่ประมาณ 500-1,000 เยน ค่ากาแฟตามร้านกาแฟอยู่ที่ประมาณ 300-600 เยน ค่าข้าวกล่องที่ซูเปอร์มาร์เก็ตอยู่ที่ประมาณ 300-500 เยน ทำให้ไม่สามารถซื้อข้าวทุกมื้อเหมือนตอนอยู่ที่ประเทศไทยได้ แนะนำให้ทำอาหารเองเพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย

8. กิจกรรมที่นอกเหนือจากชั้นเรียน

8.1 กิจกรรมที่จัดโดยมหาวิทยาลัย

มหาวิทยาลัย Tokyo Gakugei University จัดกิจกรรมสำหรับนักศึกษาแลกเปลี่ยนอย่างต่อเนื่อง เช่น 留学生カフェ เป็นกิจกรรมที่ให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนมาพูดคุยและแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมกับนักศึกษาญี่ปุ่นในช่วงพักกลางวัน, ไปทัศนศึกษาตามสถานที่ต่าง ๆ เช่น Kawagoe, ไปด้วยโม่ เป็นต้น



ทัศนศึกษาที่ Kawagoe



ซูโม่

8.2 กิจกรรมที่จัดโดย KIFA

นอกจากกิจกรรมที่จัดโดยมหาวิทยาลัยกับหอพักแล้ว ยังมีกิจกรรมที่จัดโดยชุมชนด้วย หน่วยงานที่จัดคือ Kodaira International Friendship Association (KIFA) มีกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมทำ Kazari Sushi, กิจกรรมชงชา, กิจกรรมทำอาหารเวียดนาม เป็นต้น



กิจกรรมชงชา

8.3 สถานที่ท่องเที่ยวแนะนำใกล้หอพัก

เนื่องจากหอพักอยู่นอกเมืองโตเกียว สถานที่ท่องเที่ยวส่วนมากจึงเป็นสถานที่ท่องเที่ยวแนวธรรมชาติ เช่น สวน Showa Kinen Park ที่เป็นสวนสาธารณะขนาดใหญ่ มีดอกไม้ที่บานตามแต่ละฤดู, ภูเขา Takao หนึ่งในสถานที่ที่ผู้คนนิยมมาชมใบไม้เปลี่ยนสี, ทะเลสาบ Tama ที่คนนิยมมาเดินเล่นและออกกำลังกาย และอีกหนึ่งสถานที่ที่แนะนำคือแม่น้ำ Tama (ใกล้กับโรงกลั่นเหล้า Ozawa) เพราะสามารถชมได้ทั้งวิวภูเขาและแม่น้ำ แนะนำให้ไปช่วงฤดูใบไม้ร่วง



สวน Showa Kinen Park



แม่น้ำ Tama



ทะเลสาบ Tama

8.4 การทำงานพิเศษ

ต้องมีใบอนุญาตทำงานพิเศษ สามารถยื่นใบคำร้องได้ที่ด่านตรวจคนเข้าเมืองตอนเข้าประเทศญี่ปุ่น มีเงื่อนไขดังต่อไปนี้

- ต้องถือวีซ่านักเรียน

- จำนวนที่สามารถทำงานพิเศษได้ต้องไม่เกิน 28 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

9. อุปสรรคที่พบระหว่างการแลกเปลี่ยน

ปัญหาที่พบระหว่างการแลกเปลี่ยนคือ มีสถานการณ์ที่ฟังภาษาญี่ปุ่นไม่ทัน เนื่องจากภาษาและความเร็วในการพูดภาษาญี่ปุ่นที่อาจารย์ใช้ในห้องเรียนเป็นภาษาญี่ปุ่นง่ายต่อการเข้าใจของนักศึกษาแลกเปลี่ยน ทว่าการสื่อสารจริงมีความยากกว่านั้น ดังนั้นจึงมีเหตุการณ์ที่ฟังพนักงานในร้านอาหารหรือฟังสิ่งที่เพื่อนคนญี่ปุ่นพูดไม่ทัน สามารถแก้ปัญหาได้โดยการถามใหม่อีกครั้ง โดยส่วนใหญ่แล้วพนักงานหรือเพื่อนจะพูดใหม่อีกครั้งโดยใช้คำศัพท์ที่ง่ายกว่าเดิม และวิธีแก้ปัญหาอีกทางหนึ่งคือฟังสื่อที่ใช้ภาษาญี่ปุ่นให้เยอะ เช่น ข่าว ภาพยนตร์ รายการบันเทิง รวมถึงการทำงานพิเศษ เพราะจะได้คุ้นชินกับภาษาญี่ปุ่นที่ใช้ในชีวิตประจำวันมากขึ้น

อีกปัญหาหนึ่งที่พบหลังจากเข้าร่วมวิชาที่เรียนกับนักศึกษาญี่ปุ่นคือ มีนักศึกษาญี่ปุ่นบางคนไม่ค่อยมีความกระตือรือร้นในการพูดคุยหรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับนักศึกษาแลกเปลี่ยน ทำให้การทำงานกลุ่มหรือการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นไม่เกิดผลเท่าที่ควร

10. คำแนะนำสำหรับรุ่นน้อง

10.1 คำแนะนำด้านการเรียน

- สามารถลงทะเบียนเรียนทุกวิชาและทดลองไปเรียนคาบแรกเพื่อที่จะได้ทราบว่าเนื้อหาวิชายาก/ง่ายเกินไปหรือไม่ และสามารถถอนวิชาที่ไม่ต้องการเรียนออกในภายหลังได้ แต่ต้องอยู่ในช่วงเพิ่มถอนตามที่มหาวิทยาลัยกำหนด
- อาจารย์ที่มหาวิทยาลัยใจดีมาก ๆ หากไม่เข้าใจเนื้อหาที่เรียน สามารถปรึกษาอาจารย์ได้
- แนะนำให้เข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยหรือหอพักให้ได้มากที่สุด เพราะเป็นโอกาสที่จะได้ทำความรู้จักกับเพื่อนต่างชาติและแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม

10.1 คำแนะนำด้านการใช้ชีวิต

- เนื่องจากค่าครองชีพค่อนข้างสูง และร้านอาหารรอบหอพักค่อนข้างน้อยเมื่อเทียบกับที่ธรรมศาสตร์ จึงแนะนำให้ฝึกทักษะการทำอาหารติดตัวไว้บ้าง

- สามารถทำความรู้จักกับเพื่อนคนญี่ปุ่นได้จากวิชาที่เรียนร่วมกับนักศึกษาญี่ปุ่น การเข้าชมรม และการเข้าร่วมกิจกรรม Tutor ที่ทางมหาวิทยาลัยจะจัดหานักศึกษาญี่ปุ่นที่จะมาดูแลนักศึกษาแลกเปลี่ยนในการใช้ชีวิต
- ข้าวสารที่ประเทศญี่ปุ่นราคาสูงมาก แนะนำให้ทำอาหารจำพวกเส้นหรือสลัดแทน
- ที่หอพักและมหาวิทยาลัยมีโถสุขภัณฑ์แบบมีก้านฉีดชำระ ไม่ต้องกังวลว่าจะไม่มีสายฉีดชำระแบบที่ประเทศไทย
- ที่ประเทศญี่ปุ่นมีเครื่องปรุงไทยและบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปของไทยจำหน่ายแม้ราคาจะสูงกว่าที่ประเทศไทย จึงไม่จำเป็นต้องพกเครื่องปรุงจากประเทศไทยมาเยอะ