

การแลกเปลี่ยนกับมหาวิทยาลัยคูกูสึกุ

Tokyo Gakugei University

ณัฐณิธมา คำสี 6506613477

1. การสมัครเข้าร่วมโครงการและการสอบ

1.1) การส่งเอกสารแลกเปลี่ยนผ่านกองวิเทศสัมพันธ์

ในขั้นตอนแรกจะเป็นขั้นตอนการส่งเอกสาร โดยกองวิเทศสัมพันธ์จะมีแบบฟอร์มเอกสารมาให้กรอกข้อมูลส่วนตัว แผนการเทียบโอนโดยสังเขป แผนการศึกษา (Study plan) ในขั้นตอนนี้สามารถเลือกมหาวิทยาลัยที่สนใจไปแลกเปลี่ยนได้สูงสุด 3 อันดับ โดยเราเลือกไปเพียงอันดับเดียวคือ Tokyo Gakugei University

ระยะเวลาการเตรียมเอกสารจะเริ่มขึ้นในช่วงครึ่งปีหลัง ซึ่งสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ช่วงเวลาเตรียมเอกสารส่งโครงการแลกเปลี่ยนจะตรงกับช่วงเวลาหาสถานประกอบการสำหรับฝึกงาน จึงจำเป็นต้องบริหารเวลาและจัดลำดับความสำคัญให้ดี

1.2) การสอบสัมภาษณ์กับเจ้าหน้าที่กองวิเทศสัมพันธ์

เมื่อผ่านรอบเอกสาร ขั้นตอนต่อไปคือการสอบสัมภาษณ์กับเจ้าหน้าที่กองวิเทศสัมพันธ์ การสอบสัมภาษณ์จะจัดขึ้นช่วงต้นปีหลังจากส่งเอกสารไปแล้ว โดยสัมภาษณ์เป็นภาษาญี่ปุ่นและภาษาอังกฤษ คำถามมักเกี่ยวข้องกับเรื่องการเรียน การใช้ชีวิต ค่าใช้จ่าย สิ่งที่คาดหวังจากการไปแลกเปลี่ยน เป็นต้น จึงควรเตรียมตัวฝึกฝนการพูดภาษาญี่ปุ่นและภาษาอังกฤษให้คล่อง เพราะอาจเจอคำถามที่ไม่คาดคิดได้ แต่ไม่มีคำถามไหนยากจนเกินไป

1.3) การส่งเอกสารสมัครโครงการ Campus Asia

สำหรับนักศึกษาที่มีผลสอบ JLPT N2 เมื่อผ่านการสอบโครงการแลกเปลี่ยนและได้รับเสนอชื่อให้ Tokyo Gakugei University แล้ว จะได้รับข้อเสนอจากทางมหาวิทยาลัยคูกูสึกุให้เข้าร่วมโครงการ หากสนใจสามารถส่ง Study plan เป็นภาษาญี่ปุ่นเพื่อสมัครเข้าร่วมได้ และหากเอกสารผ่านจะได้ร่วมทำวิจัยกับโครงการ และได้รับเงินสนับสนุนจาก JASSO จำนวน 80,000 เยนต่อเดือน

2. การเตรียมตัวก่อนเดินทาง

2.1) การขอวีซ่า

การขอวีซ่าเพื่อเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนกับมหาวิทยาลัย Tokyo Gakugei University ค่อนข้างจะสะดวก เนื่องจากทางมหาวิทยาลัยมีเจ้าหน้าที่คอยชี้แจงให้อย่างละเอียด สิ่งที่ต้องระวังจึงเป็นการส่งเอกสารต่าง ๆ ไปให้เจ้าหน้าที่ให้ทันกำหนด และนำเอกสารส่งหาสถานทูตให้ทันภายในระยะเวลาดำเนินการ

2.2) การทำประกัน

หากเป็นผู้ที่มีประกันชีวิตที่ครอบคลุมถึงการเจ็บป่วยในต่างประเทศอยู่แล้วก็สามารถนำมาใช้ได้ แต่หากยังไม่มีก็ควรทำประกันชีวิตก่อนเดินทางไปศึกษาต่อในต่างประเทศ นอกจากนี้ เมื่อเดินทางมาถึงประเทศญี่ปุ่นแล้วทาง Tokyo Gakugei University จะให้นักศึกษาทุกคนทำประกันชีวิตสำหรับผู้อยู่อาศัยในโตเกียว (東京都国民健康保険) ด้วยเช่นกัน อย่างไรก็ตาม เนื่องจากไม่เคยเบิกประกันเลยตลอด 1 ปีการศึกษา จึงไม่สามารถออกแสดงความคิดเห็นหรือให้ข้อเสนอแนะเรื่องการเบิกประกันได้

2.3) สิ่งที่ต้องเตรียมไปจากประเทศไทย

สิ่งที่ควรเตรียมไปจากประเทศไทยได้แก่ เสื้อผ้าสำหรับฤดูใบไม้ร่วง ยาสามัญประจำบ้านต่าง ๆ ยาประจำตัว เอกสารยืนยันตัวตน เช่น พาสปอร์ต บัตรประชาชน โทรศัพท์รุ่นที่มี NFC chip (เช่น Iphone) สำหรับทำเรื่องเปิดบัญชีธนาคารในญี่ปุ่น เป็นต้น และของใช้ส่วนตัวที่สำคัญซึ่งขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล

สำหรับอาหารแห้ง เสื้อผ้าสำหรับฤดูหนาว และของใช้จำเป็นหลาย ๆ อย่างสามารถหาซื้อที่ประเทศญี่ปุ่นได้ จึงไม่มีความจำเป็นจะต้องเตรียมมา โดยแนะนำให้ซื้อของใช้จำเป็นที่ร้านร้อยเยน เช่น Daiso หรือ Seria เป็นต้น และหากต้องการซื้อเสื้อผ้ามือสองราคาถูกสภาพดี แนะนำร้าน 2nd Street และ Book Off เป็นต้น

3. การเรียนในมหาวิทยาลัย Tokyo Gakugei University

3.1) การลงทะเบียนเรียน

ก่อนเปิดเทอมทั้งฤดูใบไม้ร่วงและฤดูใบไม้ผลิ ทางมหาวิทยาลัยจะจัดสอบ Placement test เพื่อจัดระดับความรู้ภาษาญี่ปุ่นให้แก่ศึกษาแลกเปลี่ยน โดยนักศึกษาจะต้องลงทะเบียนเรียนวิชาภาษาญี่ปุ่นตามระดับที่ได้รับจากผลการสอบ เช่น หากสอบได้การฟังระดับ 2 ก็จะต้องลงทะเบียนเรียนวิชาการฟังระดับ 2 ไม่สามารถลงทะเบียนวิชาการฟังระดับ 3 ได้ เป็นต้น และสำหรับนักศึกษาแลกเปลี่ยน จะต้องลงทะเบียนเรียนวิชาต่าง ๆ อย่างน้อย 7 วิชา โดยจะลงทะเบียนเรียนวิชาที่สอนเป็นภาษาญี่ปุ่น หรือวิชาที่สอนเป็นภาษาอังกฤษก็ได้ และจะเป็นวิชาสำหรับนักศึกษาแลกเปลี่ยนโดยเฉพาะ หรือวิชาคณะที่เรียนรวมกับนักศึกษาญี่ปุ่นก็ได้

ในช่วงลงทะเบียนเรียน 2 สัปดาห์แรกของการเปิดภาคเรียน นักศึกษาสามารถทดลองเข้าเรียนคาบแรกสุดของวิชาต่าง ๆ ที่สนใจก่อนตัดสินใจลงทะเบียนเรียนจริงได้

3.2) กิจกรรมนอกชั้นเรียน

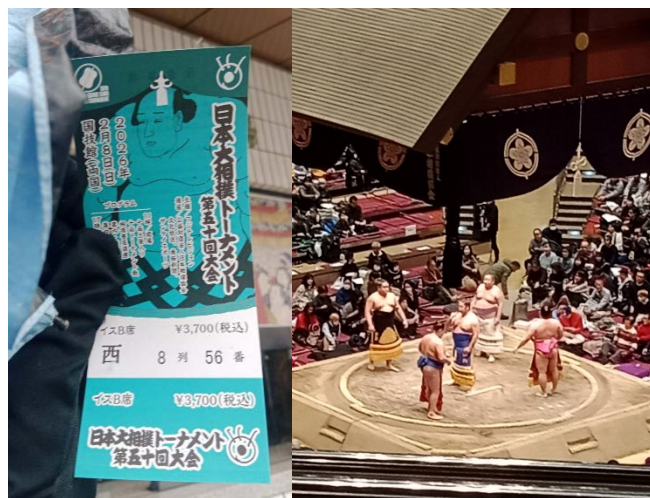
นอกจากการเรียนในชั้นเรียนแล้ว มหาวิทยาลัย Tokyo Gakugei University ยังมีกิจกรรมต่าง ๆ ให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนได้เข้าร่วม อาทิ กิจกรรมเที่ยวชมโรงเรียนประถม ทัศนศึกษา ชมการแข่งขันซูโม่ ชมการแสดงราคุโกะ เป็นต้น



รูปภาพ 1-3 ทัดสนศึกษา เมือง Kawagoe



รูปภาพ 4-5 การแสดงละครสัตว์



รูปภาพ 6-7 การแข่งขันซูโม่

3.3) อุปสรรคที่พบระหว่างศึกษา

โดยทั่วไปแล้วไม่ได้พบอุปสรรคในห้องเรียนเป็นพิเศษ แต่จากการมาศึกษาต่อ ณ ประเทศญี่ปุ่น พบว่า ฤดูกาลค่อนข้างส่งผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษามากพอสมควร โดยจะรู้สึกหม่นหมองและไม่มีแรงขับเคลื่อนมากเป็นพิเศษเมื่ออยู่ในช่วงฤดูหนาว การรักษาสุขภาพทั้งทางกายและใจจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง

4. ชีวิตความเป็นอยู่ในประเทศญี่ปุ่น

4.1) หอพัก

นักศึกษาจากโครงการแลกเปลี่ยนของกองวิเทศสัมพันธ์ที่มาศึกษาที่มหาวิทยาลัย Tokyo Gakugei University จะได้อยู่หอพักนานาชาติชื่อ Ikkyo Ryo (Hitotsubashi University International Dormitory) ซึ่งเป็นหอพักรวมที่มีนักศึกษาจาก 4 มหาวิทยาลัยมาอยู่ด้วยกัน ได้แก่ Hitotsubashi University, Tokyo Gakugei University, Tokyo University of Agriculture and Technology และ The University of Electro-Communications ซึ่งมีทั้งนักศึกษาชาวต่างชาติ และนักศึกษาญี่ปุ่นอยู่ร่วมกัน

ห้องพักที่นักศึกษาได้เป็นห้องเดี่ยว มีห้องน้ำในตัว ส่วนห้องอาบน้ำ ห้องซักล้าง และห้องครัวจะใช้ส่วนกลางร่วมกับผู้อยู่อาศัยอื่นในชั้นเดียวกัน ภายในห้องมีฟูก โต๊ะเครื่องแป้ง ตู้เสื้อผ้า โต๊ะหนังสือ ตู้เย็น และตู้รองเท้าเตรียมไว้แล้ว ส่วนของใช้อื่น ๆ จำเป็นต้องซื้อเพิ่มเติมด้วยตนเอง แต่สำหรับชุดเครื่องนอนอย่างหมอน ผ้าห่ม ปลอกหมอน ปลอกผ้าห่ม ผ้าปูเตียง สามารถเช่ากับหอพักได้ โดยหากเลือกเช่ากับหอพัก จะมีบริการทำความสะอาด ปลอกหมอน ปลอกผ้าห่ม และผ้าปูเตียงให้ทุกเดือน



รูปภาพ 8-10 ห้องพักภายในหอ Ikkyo Ryo

นอกจากนี้ ทางหอยังมีกิจกรรมเพื่อให้นักศึกษาได้ผ่อนคลายและกระชับมิตรด้วย เช่น Floor meeting ประจำเดือน, ปาร์ตี้ประจำฤดู, กิจกรรมเดินเขา Takao ในช่วงฤดูหนาว, กิจกรรมดอกไม้ไฟในช่วงฤดูร้อน เป็นต้น โดยนักศึกษาสามารถเลือกเข้าร่วมได้ตามความสมัครใจ



รูปภาพ 9-11 Floor meeting ประจำเดือนธันวาคม 2025



รูปภาพ 8 ปาร์ตี้ประจำฤดูหนาว 2025

4.2) ค่าใช้จ่าย

ค่าใช้จ่ายในการอยู่อาศัยในประเทศญี่ปุ่นแปรผันตามการใช้ชีวิตของแต่ละคน โดยนักศึกษามีงานอดิเรกเป็นการท่องเที่ยว และการชมกีฬาอีสปอร์ต จึงทำให้เกิดค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือยในส่วนนี้ด้วย

สำหรับรายละเอียดค่าใช้จ่ายรายเดือนโดยสังเขปของนักศึกษา มีดังนี้

ค่าใช้จ่าย (/เดือน)	จำนวน (เยน)	หมายเหตุ
ค่าเช่าหอพัก	24,000	ไม่รวมค่าธรรมเนียม
ค่าน้ำ+ค่าไฟ+ค่าส่วนกลางหอ	12,000-14,000	เวลาจริงจะชำระรวมทีละ 2 เดือน
ค่าโทรศัพท์	2,300	GTN mobile แพคเกจ 10 gb
ค่าอาหาร	49,000	
ค่าเดินทาง	10,000	
ค่างานอดิเรก+ค่าจิปาถะ	20,000	

10. ภาพรวมและข้อเสนอแนะ

โดยสรุปแล้ว นักศึกษามีความคิดเห็นว่า การตัดสินใจมาศึกษาแลกเปลี่ยน ณ มหาวิทยาลัย Tokyo Gakugei University เป็นการตัดสินใจที่ถูกต้องและคุ้มค่ามาก เพราะประสบการณ์ที่ได้รับจากการมาศึกษาที่ประเทศญี่ปุ่นนั้นแตกต่างจากประเทศไทย แม้จะเผชิญปัญหาเรื่องสุขภาพเล็กน้อย แต่เมื่อผ่านพ้นมาได้ก็รู้สึกว่ามันเองได้พัฒนาขึ้น ทั้งในด้านการศึกษา ด้านการใช้ชีวิต และด้านวุฒิภาวะ

11. คำแนะนำสำหรับรุ่นน้อง

การศึกษาแลกเปลี่ยนนั้นเริ่มต้นขึ้นตั้งแต่ขั้นตอนการเลือกมหาวิทยาลัยที่ต้องการไปเรียนแลกเปลี่ยนแล้ว เพราะฉะนั้นจึงแนะนำให้ศึกษาข้อมูลของมหาวิทยาลัยคู่สัญญาให้ดี และเลือกมหาวิทยาลัยที่เข้ากับตนเองที่สุดทั้งในด้านการเรียนการสอน ด้านสังคม รวมถึงสภาพแวดล้อมของเขตที่อยู่อาศัยด้วย เนื่องจากการเรียนในมหาวิทยาลัยที่เข้ากับตนเอง และการอยู่อาศัยในย่านที่เข้ากับวิถีชีวิตของตนเอง จะทำให้การศึกษาแลกเปลี่ยนเป็นไปได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพมากที่สุด

สำหรับผู้สนใจที่สนใจมหาวิทยาลัย Tokyo Gakugei University แนะนำให้สอบ JLPT ระดับ N2 เตรียมเอาไว้ตั้งแต่ก่อนสมัครโครงการแลกเปลี่ยน เพื่อให้ได้รับสิทธิ์เข้าร่วมโครงการ Campus Asia โดยวิจัยของ Campus Asia เป็นวิจัยขนาดเล็กซึ่งนักศึกษาสามารถเลือกทำในหัวข้อที่ตนสนใจได้ และหากประสบปัญหาใด ๆ ก็สามารถขอคำแนะนำจากอาจารย์ประจำโครงการได้ทุกเมื่อ ส่วนตัวมีความคิดเห็นว่า ประสบการณ์ที่ได้จากโครงการนี้ค่อนข้างจะมีประโยชน์ต่อการศึกษาต่อและการทำงานในสายงานภาษาญี่ปุ่นเป็นอย่างมาก