ธนาภา เติมสินวาณิช 6507610381
คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน

รายงานประสบการณ์โครงการแลกเปลี่ยนปีการศึกษา 2568
Waseda University



ขั้นตอนการทำใบสมัคร

ในปีการศึกษา 2568 ทางกองวิเทศสัมพันธ์ประกาศรับนักศึกษาสำหรับโครงการแลกเปลี่ยนช่วงปลายเดือนตุลาคม และมีกำหนดยื่นเอกสารภายในช่วงต้นเดือนมกราคม ซึ่งจำเป็นจะต้องมีคะแนนข้อสอบวัดระดับภาษายื่นไปด้วย ในกรณีของนักศึกษาใช้คะแนนสอบ IELTS Academic สอบผ่านคอมพิวเตอร์ ซึ่งจะมีรอบสอบเยอะมาก สามารถสอบได้หลายสาขา ส่วนตัวสอบที่ British Council สาขาสามย่านมิตรทาวน์ รอผลสอบประมาณ 2 วัน แนะนำว่าถ้ามีความสนใจจะยื่นโครงการการแลกเปลี่ยนอยู่แล้ว ให้เตรียมตัวสอบเอาไว้ก่อนล่วงหน้า เพราะระยะเวลาประกาศจนถึงปิดรับโครงการค่อนข้างสั้น ถ้ามาเตรียมอ่านหนังสือหลังจากที่โครงการประกาศจะค่อนข้างกระชั้นชิด นักศึกษาเองก็เกือบจะไม่ทัน แนะนำว่าให้เตรียมตัวไว้ก่อนจะปลอดภัยกว่า

หลังจากที่ผ่านการสัมภาษณ์โครงการแลกเปลี่ยนจะต้องยื่นเอกสารดังนี้ Copy of Passport (Identification page), Study Abroad Agreement, Official Certificate of Enrollment issued by the home university, Official Transcripts, Grading System Chart, Nomination Letter จากกองวิเทศ ฯ , Letter of Recommendation จากอาจารย์ที่ปรึกษา, Language Proficiency Score, Proof of Financial Viability, Educational background ซึ่งทาง Waseda จะมี Application Guideline มาให้ทำตามขั้นตอน ควรตรวจสอบให้ถี่ถ้วนจะได้ไม่ตกหล่น หากสงสัยสามารถสอบถามทางกองวิเทศ ฯ เพิ่มเติมได้

การเตรียมตัวก่อนเดินทาง

หลังจากที่ดำเนินการยื่นเอกสารและได้รับการตอบรับจากมหาวิทยาลัยคู่สัญญา จะได้รับ Application for Certificate of Eligibility (COE) เพื่อใช้ทำวีซ่านักเรียน ซึ่งทาง Waseda ส่ง COE มาค่อนข้างช้าเทียบกับเพื่อนที่ไปมหาวิทยาลัยอื่น แนะนำว่าเมื่อได้รับแล้วควรไปทำเลย ส่วนตัวทำที่สาขาจามจุรีสแควร์ สะดวกและใช้เวลาไม่นาน

การทำประกัน

ได้ทำประกันแพ็คเกจสำหรับนักศึกษาที่เดินทางไปเรียนต่างประเทศ และเมื่อถึงญี่ปุ่นแล้วจะต้องทำประกันสุขภาพตามกฎหมายที่ City Office ตามเขตที่พักอาศัยอีกด้วย ซึ่งจำเป็นมากเพราะการไปเรียนแลกเปลี่ยนคือการไปอยู่ในสภาพแวดล้อมสภาพอากาศที่ไม่คุ้นเคย มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วยได้ง่าย

การลงทะเบียนเรียน

ควรวางแผนคณะที่ไปศึกษาและรายละเอียดวิชาที่จะลงทะเบียนให้ละเอียดตั้งแต่ก่อนถึงช่วงลงทะเบียนเรียน จำเป็นต้องตรวจสอบก่อนว่าวิชานั้นเปิดสอนในภาคเรียนที่จะไปศึกษาแลกเปลี่ยนหรือไม่ (หาอ่านได้จากประกาศในเว็บไซต์ของแต่ละ school) มีข้อจำกัดสำหรับนักศึกษาที่มีสิทธิ์ลงทะเบียนหรือไม่ เช่น รายวิชาจาก SILS หรือ CJL มักจะมีข้อจำกัดในการลงทะเบียนเป็นพิเศษอย่างลงทะเบียนได้จากเว็บเฉพาะเท่านั้น หรือลงได้แค่ 1 รายวิชาในการลงทะเบียนรอบที่ 3 และวิชาเรียนนั้นสามารถนำมาเทียบโอนหน่วยกิตกับรายวิชาที่ธรรมศาสตร์ได้หรือไม่ ควรปรึกษาอาจารย์ประจำรายวิชาที่ธรรมศาสตร์และยื่นคำร้องเห็นควรพิจารณาเทียบโอนในหลักการก่อน

ระบบลงทะเบียนที่ Waseda เป็นระบบสุ่มเหมือนกับที่ธรรมศาสตร์ แต่ละรายวิชาจะมี 2 Credits นับช่วงเวลาเรียนเป็น Period เรียนเช้าที่สุดคือ 8:50 น. และดึกที่สุดคือเลิกเรียน 20:35 น. ส่วนตัวนักศึกษาเรียนที่ School of Commerce สามารถลงทะเบียนเรียนได้สูงสุด 24 credits ต่อภาคเรียน การลงทะเบียนจะแบ่งเป็น 3 รอบ บางรายวิชาที่มีคนสนใจมากอย่าง International Management ก็อาจจะเต็มตั้งแต่รอบแรก และสามารถถอนรายวิชาได้ในช่วงลงทะเบียนเรียนรอบที่ 3 เท่านั้น Waseda ไม่มีระบบ Waitlist, Sitting in ถ้าระบบสุ่มไม่ได้ก็จะหมดสิทธิ์เลย ต่อให้มีคนถอนจนมีที่นั่งว่างก็ไม่สามารถลงทะเบียนได้ ควรมีรายวิชาสำรองไว้ในกรณีที่วิชาที่อยากเรียนหรือวางแผนใช้เทียบโอนเต็ม และไม่สามารถถอนรายวิชาได้อีกหลังจากหมดช่วงลงทะเบียนรอบที่ 3 ไปแล้ว ซึ่งคือเปิดภาคเรียนไปได้ประมาณ 2 สัปดาห์ ดังนั้นต้องตัดสินใจให้ดีว่าอยากจะเรียนวิชาไหนบ้าง เรียนไหวหรือไม่ เพราะถ้าคะแนนสอบมิดเทอมออกมาไม่ดีก็จะถอนไม่ได้แล้ว

หอพัก

Waseda มี dormitory เช่น WID , WISH คัดเลือกเข้าหอด้วยระบบสุ่ม มีข้อดีคือค่าเช่าถูก บางที่ก็จะมีอาหารให้ด้วย แต่นักศึกษาสุ่มไม่ได้ จึงจำเป็นต้องหา Apartment ข้างนอกอยู่เอง ใช้บริการเอเจนซี่หาอสังหาโดยคนไทยที่ญี่ปุ่น คือ Landhousing เป็นอพาร์ตเมนท์แถว Higashi Nakano อยู่ติดกับทางเข้า-ออก สถานี Ochiai ห่างจากสถานี Waseda แค่ 2 สถานีและติดกับ Chuo Sobu line สามารถไปสถานีใหญ่อย่าง Shinjuku ได้เพียง 2 สถานี มี Supermarket ใกล้ ๆ 4 ที่, ร้านขายยา, ร้านอาหาร, ร้านสะดวกซื้ออยู่รอบ ๆ ทำเลดี เดินทางสะดวกมาก ๆ แต่ด้วยความที่เป็นห้องส่วนตัวอยู่คนเดียว มีห้องน้ำและครัวส่วนตัว แถมอยู่ไม่ครบ 1 ปี จึงมีค่าเช่าค่อนข้างสูง ถ้าอยู่ครบ 1 ปีก็จะได้ราคาที่ถูกกว่านี้ หรือถ้าอยากได้ที่ค่าเช่าเข้าถึงง่ายกว่า บริเวณที่ไกลออกมาจากสถานีหรือแชร์กับ Roommates ก็จะมีราคาถูกลง ควรเลือกบริเวณที่ปลอดภัย มีร้านอาหาร, Supermarket อยู่ใกล้ก็จะสะดวกมาก แนะนำให้เลือกบริเวณ Tozai line จะเดินทางไป Waseda University ได้ง่ายที่สุด ไม่ต้องเปลี่ยนสาย อย่าง Takadanobaba จะมีนักศึกษา Waseda อยู่เยอะมากโดยเฉพาะต่างชาติ ส่วนบริเวณ Nakano ก็มีเพื่อนคนญี่ปุ่นของนักศึกษาอยู่เยอะเช่นกัน หรือจะหาจากเส้นทางรถบัสที่ผ่านหน้า Waseda University ก็ได้

ค่าครองชีพ

นักศึกษามีค่าใช้จ่ายอยู่ราว ๆ เดือนละ 220,000 เยน ไม่รวมค่าที่พัก หลัก ๆ จะเป็นค่าอาหาร, เสื้อผ้า, Shopping ส่วนค่าเดินทางด้วยรถไฟจะไม่ได้ต่างกับ BTS, MRT ที่กรุงเทพฯ มาก อาหารทั่วไปจะอยู่ราว ๆ มื้อละ 1,500-3,000 เยน ถ้ามื้อที่เป็นร้านดังหรือไปกินกับเพื่อน ๆ ก็จะราคาสูงขึ้น แต่ถ้าเป็นอาหารกล่องอย่างเบนโตะใน Waseda University, Supermarket จะประมาณมื้อละ 700 เยน หรือถ้าทำอาหารกินเองได้ก็จะถูกลงมาก อีกส่วนคือค่าเสื้อผ้า ในช่วง Winter จำเป็นต้องซื้อเสื้อโค้ทและแจ็คเก็ตเยอะมาก รวมถึงผ้าพันคอ ถุงมือ รองเท้าบุขน ซึ่งมีราคาพอสมควร ถ้าไม่อยากซื้อใหม่หรืออยากได้แบบที่ถูกใจจะนำมามาจากประเทศไทยก็ได้ แต่ก็จะค่อนข้างกินพื้นที่ในกระเป๋าเหมือนกัน ส่วนค่า Shopping และเที่ยวน่าจะขึ้นอยู่กับแต่ละคน ส่วนตัวนักศึกษาจะมีช่วง Winter break ที่ไปเที่ยว Osaka และไปลานสกีช่วงก่อนกลับที่ใช้ค่าใช้จ่ายค่อนข้างเยอะ ส่วนช่วงที่อยู่ Tokyo หรือไปเมืองรอบ ๆ Tokyo ค่าใช้จ่ายก็จะไม่ได้สูงมากนัก แต่ทั้งหมดก็เรียกได้ว่าคุ้มค่ากับทุกประสบการณ์

กิจกรรมที่ทำนอกเหนือจากชั้นเรียน

ใน Waseda มีชมรมและกิจกรรมเยอะมาก ๆ ตามความชอบที่หลากหลาย เช่น ชมรมถ่ายภาพ ชมรมบาสเกตบอล ชมรมละคร/ภาพยนตร์ ชมรมเดินป่า ฯลฯ สามารถเข้าร่วมได้ตามความสนใจ โดยจะเข้าร่วมหลายชมรมก็ได้ มี membership fee ต้องจ่ายเป็นเทอม ๆ แต่ละชมรมนอกจากทำกิจกรรมหลักแล้ว จะชอบนัดไป Hangout กันข้างนอกด้วย เช่น ไปปีนเขา ทำอาหาร เล่นเกม ฯลฯ ทั้งช่วงเลิกเรียนแล้วก็วันหยุดเสาร์อาทิตย์ จะเข้าร่วมหรือไม่ก็ได้ไม่บังคับ เป็นโอกาสที่ดีมากที่ได้มาเจอเพื่อน ๆ ที่มีความสนใจเดียวกัน และได้รู้จักกับผู้คนใหม่ ๆ ที่มาจากวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน

ในช่วงเดือนพฤศจิกายนจะมีงาน Festival: Waseda-sai จะมีโชว์ Performance จากนักศึกษา มีบูธขายอาหาร พาเหรด กิจกรรมจากหลายชมรมมาจัดแสดง เป็นงานขึ้นชื่อของมหาวิทยาลัยและคนนอกก็ยังเข้ามาร่วมงานได้อีกด้วย



อีกหนึ่งงานที่มีชื่อเสียงมากคือ Waseda-Keio Baseball Games จัดที่ Jingu Baseball Stadium สามารถหาซื้อบัตรได้ในมหาวิทยาลัย





กิจกรรมที่ตัวนักศึกษาชอบมากที่สุด คือ Volunteering มีโอกาสได้ไปทำกิจกรรมอาสาสอนภาษาอังกฤษให้กับเด็กนักเรียนญี่ปุ่น ทั้งเด็กมัธยมปลายในโรงเรียนมัธยมที่ Chiba และเด็กประถมที่ Waseda Jitsugyo Elementary School ใน Tokyo เป็นกิจกรรมที่ต้องการนักศึกษาต่างชาติไปสอนและแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมกับเด็ก ๆ โดยมีนักศึกษาหลายชาติมาก เช่น จีน เกาหลี ญี่ปุ่น อเมริกา ออสเตรเลีย เวียดนาม ฯลฯ ในส่วนของการสอนเด็กมัธยมปลายจะค่อนข้างเรียบง่ายและสงบ ส่วนตัวนักศึกษาพบว่าวัยรุ่นญี่ปุ่นมีความขี้อาย และไม่กล้าพูดภาษาอังกฤษต่อหน้าเพื่อน ๆ เท่าไรนัก แต่ก็มีความตั้งใจและให้การต้อนรับดีมาก รวมถึงคุณครูและผู้อำนวยการโรงเรียนยังพาไปทัวร์รอบโรงเรียนอีกด้วย เป็นบรรยากาศที่ดีมากเพราะชานเมืองของญี่ปุ่นสงบ ใกล้ชิดธรรมชาติ ในขณะที่การสอนเด็กประถมจะมีความวุ่นวายกว่า เด็ก ๆ น่ารักสดใส ตั้งใจเรียนรู้ มีความกล้าแสดงออกและทุ่มเทกับการบ้านที่ได้รับมาก นักศึกษาได้มีโอกาสร่วมทานอาหารกลางวันในห้องเรียนร่วมกับเด็ก ๆ ถือเป็นประสบการณ์ที่แปลกใหม่มาก เด็ก ๆ จะจัดโต๊ะห้องเรียนให้เป็นกลุ่มนั่งทานอาหาร จัดการเตรียมทุกอย่างกันเอง ตักอาหารใส่ถาดกันเองโดยไม่มีผู้ใหญ่คอยช่วย จะมีแค่คุณครูยืนดูความเรียบร้อยอยู่ห่าง ๆ เท่านั้น ซึ่งช่วยสอนให้เด็ก ๆ ดูแลตัวเองและมีความรับผิดชอบตั้งแต่ยังเล็กได้ดีมาก

แนะนำที่ท่องเที่ยว

คิดว่าโตเกียวมีสถานที่ที่เหมาะกับทุกความชอบ มีอะไรให้ทำได้ทุกวัน ส่วนตัวนักศึกษาชื่นชอบงานศิลปะ ได้ไป Mori Art Museum, The National Art Center, Tokyo แล้วชอบมาก รวมถึงการไปนั่งดูพระอาทิตย์ตกที่ Odaiba beach อ่านหนังสือตามสวนและคาเฟ่ต่างๆ เช่น Shinjuku Gyoen National Garden, Toyosu Park, Yoyogi park ตามหาร้านอร่อย เดินเล่นตามย่านที่ไม่ค่อยมีคนรู้จักก็เป็นประสบการณ์ที่ห้ามพลาด นอกจากนี้เมืองรอบ ๆ Tokyo ก็เป็นสถานที่ที่ดีมากสำหรับการใช้เวลาในวันหยุด เช่น Yokohama, Kamakura, Chiba เดินทางสะดวกและสามารถไปกลับได้ภายในวันเดียว









ความท้าทาย/อุปสรรคที่พบระหว่างศึกษา

ในช่วงแรกที่ไปถึงนักศึกษาพบว่านักเรียนแลกเปลี่ยนหลายคนมีความรู้สึกเดียวกันคือความกังวลกับสิ่งที่ไม่คุ้นเคย เพราะการแลกเปลี่ยนก็คือการเปลี่ยนทุกอย่างรอบตัว สถานที่ใหม่ ผู้คนใหม่ วัฒนธรรมใหม่ ไปอยู่ในที่ที่ไม่มีใครพูดภาษาเดียวกับเราจะต้องจัดการธุระทุกอย่างด้วยตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเอกสารราชการ การเรียน ชีวิตส่วนตัว อาจจะทำให้เกิดความรู้สึก overwhelmed ได้เป็นเรื่องปกติ แต่เมื่อผ่านไปไม่นานก็จะปรับตัวได้และเริ่มสนุกมากขึ้น

บางครั้งเราจะพบเจอกับคนญี่ปุ่นที่พูดภาษาอังกฤษไม่ค่อยคล่อง การสั่งอาหาร ถามทางหรือขอความช่วยเหลืออาจจะวุ่นวายหน่อย แต่การใช้ google translate แปลจะช่วยได้มาก และคนญี่ปุ่นส่วนมากก็พร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือเต็มที่ นักศึกษาคิดว่าสามารถอยู่ได้ไม่ลำบากเลย

ภาพรวมความพึงพอใจและข้อเสนอแนะสำหรับม.คู่สัญญา, โครงการแลกเปลี่ยน, กองวิเทศสัมพันธ์

เป็นประสบการณ์ที่ดีมากในชีวิต ได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องราวมากมาย ได้เปิดโลกเห็นสถานที่ใหม่ ๆ การใช้ชีวิต การเอาตัวรอดและมุมมองใหม่ ๆ จากผู้คนที่มี background หลากหลายแตกต่างกันจากทั่วโลกที่คงจะหาไม่ได้จากที่อื่นถ้าไม่ได้มาร่วมโครงการแลกเปลี่ยนในครั้งนี้ อยากขอขอบคุณทั้งทางธรรมศาสตร์และ Waseda University รวมถึงกองวิเทศสัมพันธ์สำหรับโอกาสนี้และความช่วยเหลือที่มีให้นักศึกษาเสมอมา

คำแนะนำสำหรับรุ่นน้อง

เชื่อมั่นในตัวเองให้มากๆ เปิดใจให้กว้าง อย่ากลัวการเปิดโอกาสลองสิ่งใหม่ๆ ใช้เวลาที่มีให้คุ้มค่า ลองไปในที่ที่ไม่เคยไป คุยกับผู้คนที่ไม่รู้จัก ทุกประสบการณ์คือโอกาสให้เราได้เรียนรู้ หวังว่าจะมีประสบการณ์ที่ดีเช่นกันนะคะ