

รายงานรีวิวประสบการณ์แลกเปลี่ยน

มหาวิทยาลัย **Waseda** ประเทศญี่ปุ่น

ภาคการศึกษาที่ **2/2568**

นายพิชญ์ เถาว์วิล รหัสนักศึกษา **6402616368**

1. ขั้นตอนการทำใบสมัคร

ขั้นตอนการสมัครแลกเปลี่ยนโดยทั่วไปเริ่มจากการกรอกและจัดเตรียมเอกสารตามที่สำนักงานวิเทศสัมพันธ์ (OIA) หรือคณะที่สังกัดกำหนด รวมถึงการสมัครและยื่นผลการวัดระดับภาษาอังกฤษ เช่น IELTS หรือ TOEIC ตามเงื่อนไขของโครงการและมหาวิทยาลัยปลายทาง

สิ่งที่อยากแนะนำเป็นพิเศษคือควรเริ่มเตรียมเอกสารตั้งแต่นั้น ๆ เนื่องจากเอกสารบางประเภทต้องใช้ลายเซ็นจากผู้ปกครองหรืออาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งอาจต้องใช้เวลาในการประสานงาน นอกจากนี้ควรเตรียม Transcript และเอกสารทางการศึกษาอื่น ๆ ให้พร้อม

เนื่องจากมหาวิทยาลัยปลายทางอาจร้องขอเอกสารเพิ่มเติมในระหว่างขั้นตอนการสมัคร

โดยรวมแล้ว ขั้นตอนการสมัครมีทั้งส่วนที่ดำเนินการผ่านระบบออนไลน์และการจัดเตรียมเอกสารตามที่มหาวิทยาลัยกำหนด

จึงควรตรวจสอบกำหนดการและรายการเอกสารอย่างละเอียด และไม่ควรรอจนใกล้ถึงกำหนดส่ง

2. การเตรียมตัวก่อนเดินทาง

เนื่องจากมหาวิทยาลัยปลายทางคือ Waseda University ประเทศญี่ปุ่น

ผมจึงใช้โอกาสจากการเดินทางไปประเทศญี่ปุ่นในช่วงก่อนเริ่มโครงการเพื่อเตรียมตัวล่วงหน้า โดยได้เดินทางไปสำรวจมหาวิทยาลัย Waseda และบริเวณโดยรอบ ทั้งห้องสมุด ย่านที่พัก ร้านอาหาร ร้านสะดวกซื้อ เส้นทางการเดินทาง รวมถึงสภาพแวดล้อมและสังคมบริเวณมหาวิทยาลัย

การได้ไปสำรวจสถานที่จริงก่อนเดินทางไปแลกเปลี่ยนช่วยให้สามารถปรับตัวได้ง่ายขึ้นเมื่อเริ่มใช้ชีวิตจริง

เนื่องจากพอทราบแล้วว่าต้องเดินทางอย่างไร หาซื้อของใช้ที่ไหน และบริเวณใดมีร้านอาหารหรือสถานที่ที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตประจำวัน

นอกจากนี้ ผมได้ลงเรียนคอร์สภาษาญี่ปุ่นเบื้องต้นที่เน้นการฟังและการพูด เพื่อเตรียมตัวสำหรับการสื่อสารในชีวิตประจำวัน

โดยเฉพาะการใช้ประโยคพื้นฐานในการทำความรู้จักและพูดคุยกับเพื่อนชาวญี่ปุ่น

รวมถึงศึกษามารยาทและวัฒนธรรมของประเทศญี่ปุ่นเบื้องต้นก่อนเดินทาง

3. การขอวีซ่า

สำหรับการไปแลกเปลี่ยนที่ประเทศญี่ปุ่น จะต้องดำเนินการขอวีซ่านักเรียนแลกเปลี่ยนตามขั้นตอนที่กำหนด โดยเตรียมเอกสารที่เกี่ยวข้องและนำไปยื่นที่ศูนย์รับคำร้องขอวีซ่าตามที่กำหนด

จากประสบการณ์ส่วนตัว ขั้นตอนไม่ได้มีความซับซ้อนมากนัก เนื่องจากมีการระบุเอกสารและขั้นตอนที่ต้องดำเนินการค่อนข้างชัดเจน หากเตรียมเอกสารครบถ้วนก็สามารถดำเนินการได้ไม่ยาก

ค่าใช้จ่ายในการดำเนินการโดยรวมอยู่ที่ประมาณ 2,000–3,000 บาท ทั้งนี้ ค่าใช้จ่ายและรายละเอียดของเอกสารอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ จึงควรตรวจสอบข้อมูลล่าสุดจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องก่อนดำเนินการ

4. การทำประกันสุขภาพ

สำหรับการประกันสุขภาพในประเทศญี่ปุ่น นักศึกษาแลกเปลี่ยนสามารถสมัครเข้าร่วมระบบประกันสุขภาพแห่งชาติของญี่ปุ่น (National Health Insurance) หลังจากเดินทางถึงประเทศญี่ปุ่นและลงทะเบียนที่อยู่กับสำนักงานเขตที่ตนอาศัยอยู่

โดยทั่วไปควรดำเนินการภายใน 14 วันหลังจากย้ายเข้าที่อยู่อใหม่ จากประสบการณ์ของผม ขั้นตอนไม่ได้ใช้เวลานานมาก และสามารถดำเนินการเกี่ยวกับการประกันได้ภายในวันเดียวกัน

ระบบประกันจะช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาล โดยผู้ประกันตนรับผิดชอบค่าใช้จ่ายส่วนหนึ่ง และระบบประกันช่วยรับผิดชอบส่วนที่เหลือ โดยในกรณีทั่วไปผู้ประกันตนจะจ่ายประมาณ 30% ของค่ารักษาพยาบาล และประกันรับผิดชอบประมาณ 70%

เบี้ยประกันจะคำนวณตามรายได้และสถานะของผู้ประกันตน สำหรับนักศึกษาแลกเปลี่ยนที่มีรายได้ไม่สูง ค่าเบี้ยประกันจากประสบการณ์ส่วนตัวถือว่าไม่แพง โดยอยู่ในระดับประมาณหลักพันเยนต่อช่วงเวลาที่กำหนด

5. การลงทะเบียนเรียน

มหาวิทยาลัย Waseda จะเปิดให้นักศึกษาลงทะเบียนเรียนในช่วงเวลาที่กำหนด โดยมีรายวิชาจากคณะและสาขาต่าง ๆ ให้เลือกเป็นจำนวนมาก รายวิชาจะมีการระบุไว้อย่างชัดเจนว่าวิชาใดเปิดให้นักศึกษาจากทุกคณะสามารถลงทะเบียนได้ และวิชาใดมีข้อจำกัด เช่น กำหนดชั้นปี คณะ หรือคุณสมบัติเฉพาะของผู้เรียน

ข้อมูลของแต่ละรายวิชาค่อนข้างละเอียด โดยสามารถตรวจสอบรายละเอียดผ่านระบบของมหาวิทยาลัยได้ เช่น ชื่อวิชา อาจารย์ผู้สอน

เนื้อหาของรายวิชา รูปแบบการเรียน และ Course Syllabus

ทำให้นักศึกษาสามารถศึกษาข้อมูลและเลือกวิชาที่เหมาะสมกับความสนใจได้ก่อนลงทะเบียน

นอกจากรายวิชาที่ผมสนใจและได้แจ้งกับคณะไว้ในช่วงแรกแล้ว ผมยังเลือกลงทะเบียนเรียนวิชาที่เป็นกิจกรรมและกีฬาเพิ่มเติม เช่น ฟินดาบสากล (Fencing) โอคิโด (Aikido) และยิงธนู (Archery)

สิ่งที่น่าสนใจคือรายวิชาเหล่านี้สอนเป็นภาษาญี่ปุ่น แต่เปิดโอกาสให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนสามารถลงทะเบียนได้เช่นกัน ผมจึงตัดสินใจลงทะเบียน แม้ว่าจะมีความกังวลเรื่องภาษาในช่วงแรกก็ตาม

6. หอพัก

ระหว่างการแลกเปลี่ยน ผมพักอยู่ที่ **DK House Nerima** ซึ่งเป็นหอพักเอกชนที่มีความร่วมมือกับมหาวิทยาลัย Waseda และมีนักศึกษาแลกเปลี่ยนจากมหาวิทยาลัยต่าง ๆ และหลากหลายสัญชาติพักอยู่ร่วมกัน เช่น นักศึกษาจาก Keio University, Meiji University และ The University of Tokyo

หอพักอยู่ใกล้สถานี Nerima และสามารถเดินทางไปยังย่าน Ikebukuro ได้ค่อนข้างสะดวก

โดยสภาพแวดล้อมโดยรวมมีความปลอดภัยและมีแสงสว่างในช่วงกลางคืน

ข้อดีอีกอย่างของการพักหอพักลักษณะนี้คือสามารถหาเพื่อนใหม่ได้ง่าย เนื่องจากมีนักศึกษาต่างชาติจำนวนมากพักอยู่ร่วมกัน นอกจากนี้ ในวันที่สภาพอากาศเปิดและท้องฟ้าแจ่มใส ยังสามารถมองเห็นภูเขาไฟฟูจิจากบริเวณคาเฟ่ของหอพักได้อีกด้วย

ห้องพักมีขนาดค่อนข้างเล็ก แต่เพียงพอสำหรับการใช้ชีวิตในช่วงแลกเปลี่ยน

ภายในหอมีห้องอาบน้ำแบบรวมที่แบ่งเป็นห้องย่อยเพื่อความเป็นส่วนตัว รวมถึงมีอ่างอาบน้ำส่วนตัว ห้องครัวส่วนกลาง เครื่องซักผ้า และเครื่องอบผ้า ทำให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่จำเป็นสำหรับการใช้ชีวิตประจำวันค่อนข้างครบถ้วน

7. ค่าครองชีพ

ในช่วงที่ไปแลกเปลี่ยน ผมมีงบประมาณค่อนข้างจำกัด จึงพยายามใช้ชีวิตแบบประหยัดและเลือกซื้ออาหารจากแหล่งที่มีราคาถูก

โดยเฉพาะซูเปอร์มาร์เก็ต เช่น **Trial Go** ซึ่งมีอาหารกล่องราคาถูกค่อนข้างถูก ตัวอย่างเช่น ข้าวหมูทงคัตสึไขชั้นประมาณ 60 บาท และยากิโซบะประมาณ 40 บาท

นอกจากนี้ยังเลือกใช้บริการร้านอาหารแบบ Chain Restaurant ที่มีราคาประหยัด เช่น Matsuya, Yoshinoya และ Saizeriya ทำให้สามารถควบคุมค่าใช้จ่ายด้านอาหารได้ค่อนข้างดี

จากประสบการณ์ส่วนตัว หากไม่นับค่าใช้จ่ายด้านที่พักและค่าใช้จ่ายก้อนใหญ่ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว

ค่าใช้จ่ายประจำวันส่วนใหญ่ประกอบด้วยค่าอาหาร ค่าเดินทางไปกลับมหาวิทยาลัย และค่าเดินทางในช่วงที่ออกไปเที่ยวกับเพื่อน ๆ

โดยเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ **200–400 บาทต่อวัน**

ทั้งนี้ ค่าใช้จ่ายจริงขึ้นอยู่กับรูปแบบการใช้ชีวิตและกิจกรรมของแต่ละคน

8. กิจกรรมนอกเหนือจากชั้นเรียน

สิ่งที่ผมรู้สึกว่าเป็นประสบการณ์ที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งในการแลกเปลี่ยนครั้งนี้ คือการได้เข้าร่วมชมรมของมหาวิทยาลัย

ผมมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมหลายประเภท ทั้งชมรมเดินเขา ชมรมเทนนิส ชมรมคูว และชมรมดนตรี

ทำให้ได้ทำกิจกรรมที่หลากหลายและได้รู้จักเพื่อนชาวญี่ปุ่นอย่างใกล้ชิดมากขึ้น

กิจกรรมของชมรมเดินเขาทำให้ผมมีโอกาสเดินทางไปปีนเขาในหลายพื้นที่ของประเทศญี่ปุ่น

รวมถึงได้ทำกิจกรรมที่ไม่สามารถทำได้ง่ายหากเดินทางมาท่องเที่ยวด้วยตัวเอง นอกจากนี้ยังมีโอกาสเล่นเทนนิส แอวอนเซ็นพร้อมชมวิวภูเขาไฟฟูจิ และเดินทางไปคูวในต่างจังหวัด

นอกจากกิจกรรมของชมรมแล้ว ผมยังได้ลงเรียนวิชาฟิสิกส์ คณิตศาสตร์ โอเคโด และยิงธนู ซึ่งเป็นวิชาที่สอนเป็นภาษาญี่ปุ่น

การได้เรียนกิจกรรมเหล่านี้ทำให้ผมได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และได้สัมผัสประสบการณ์ที่ทำให้โอกาสทำได้ยากในประเทศไทย

สิ่งสำคัญที่สุดคือกิจกรรมเหล่านี้ทำให้ผมได้รู้จักเพื่อนชาวญี่ปุ่นที่มีนิสัยและยังติดต่อกันอยู่จนถึงปัจจุบัน การได้ใช้เวลาอยู่กับเพื่อน ๆ

ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้ความสัมพันธ์มีความใกล้ชิดมากกว่าการรู้จักกันเพียงในห้องเรียน

ในความเห็นส่วนตัว ผมมองว่าการเข้าร่วมเป็นหนึ่งในประสบการณ์ที่ดีที่สุดของการใช้ชีวิตมหาวิทยาลัยในประเทศญี่ปุ่น

และเป็นส่วนที่ทำให้ประสบการณ์แลกเปลี่ยนครั้งนี้มีความหมายมากกว่าการมาเรียนเพียงอย่างเดียว

9. ความท้าทายและอุปสรรคที่พบระหว่างศึกษา

ความท้าทายหลักของผมคือเรื่องการบริหารค่าใช้จ่าย เนื่องจากมีงบประมาณค่อนข้างจำกัด อย่างไรก็ตาม

ปัญหานี้สามารถจัดการได้ด้วยการใช้จ่ายอย่างประหยัด เลือกซื้อของจากแหล่งราคาถูก และหลีกเลี่ยงการซื้อของที่ไม่จำเป็น เช่น การซื้อป๊อง

อีกหนึ่งเหตุการณ์ที่ค่อนข้างวุ่นวายคือมีช่วงหนึ่งที่บัตรเดบิตถูกระงับ ทำให้ไม่สามารถถอนเงินสดออกมาใช้ได้

เมื่อไม่มีเงินสดก็ไม่สามารถเติมเงินบัตรโดยสารได้ตามปกติ จึงต้องหาวิธีแก้ไขสถานการณ์และจัดการเรื่องการเงินในช่วงนั้น

จากประสบการณ์นี้ ผมจึงอยากแนะนำให้น้อง ๆ ที่จะเดินทางไปแลกเปลี่ยนเตรียมบัตรเดบิตหรือบัตรสำหรับกดเงินสดสำรองไว้มากกว่าหนึ่งใบ และควรพกเก็บไว้คนละที่ เพื่อให้ยังสามารถใช้จ่ายได้หากเกิดกรณีบัตรหายหรือบัตรใบใดใบหนึ่งไม่สามารถใช้งานได้

10. ภาพรวมความพึงพอใจและข้อเสนอแนะ

โดยภาพรวม ผมรู้สึกพึงพอใจกับประสบการณ์การแลกเปลี่ยนที่มหาวิทยาลัย Waseda เป็นอย่างมาก

การเดินทางไปแลกเปลี่ยนครั้งนี้ไม่ได้ทำให้ผมเติบโตขึ้นเฉพาะในด้านวิชาการเท่านั้น

แต่ยังทำให้เติบโตขึ้นในด้านประสบการณ์ชีวิตและในฐานะบุคคลหนึ่งในสังคม

ผมได้เรียนรู้เกี่ยวกับชีวิตและมุมมองของผู้คนที่เติบโตมาในสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมที่แตกต่างจากตัวเอง ได้รู้จักเพื่อนใหม่จากหลายประเทศ ได้สัมผัสวัฒนธรรมญี่ปุ่น และได้ลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ไม่เคยทำมาก่อน

สำหรับผม การตัดสินใจไปแลกเปลี่ยนครั้งนี้ถือเป็นหนึ่งในการตัดสินใจที่ดีที่สุดครั้งหนึ่งในชีวิต เพราะเป็นช่วงเวลาที่ได้ทั้งความรู้ ประสบการณ์ และมิตรภาพที่ยังคงอยู่จนถึงปัจจุบัน

สำหรับโครงการแลกเปลี่ยนและที่ ๆ จากกองวิเทศสัมพันธ์ ผมรู้สึกว่าการดำเนินงานและการดูแลนักศึกษาเป็นไปด้วยดี

และได้รับความช่วยเหลือเมื่อมีข้อสงสัยหรือปัญหาต่าง ๆ

จึงขอขอบคุณโครงการแลกเปลี่ยนและที่ ๆ กองวิเทศสัมพันธ์ทุกคนสำหรับการดูแลและสนับสนุนตลอดโครงการครับ

11. คำแนะนำสำหรับรุ่นน้อง

สิ่งที่อยากแนะนำมากที่สุดสำหรับน้อง ๆ ที่กำลังจะไปแลกเปลี่ยน คือ **อย่ากลัวที่จะลองทำสิ่งใหม่ ๆ** และพยายามใช้โอกาสที่มีอยู่ให้คุ้มค่าที่สุด

หากมีวิชาที่สนใจ แม้ว่าวิชานั้นจะเป็นวิชาที่ไม่เคยเรียนมาก่อน หรือเป็นวิชาที่สอนเป็นภาษาญี่ปุ่น หากเป็นสิ่งที่อยากเรียน ก็ควรลองลงเรียนดู เพราะการแลกเปลี่ยนเป็นโอกาสที่เราอาจไม่ได้มีอีกครั้งในชีวิตมหาวิทยาลัย

เช่นเดียวกับการเข้าร่วม ในช่วงที่มหาวิทยาลัยเปิดรับสมาชิกใหม่ เพื่อนชาวญี่ปุ่นบางคนอาจเกรงใจและไม่กล้าเข้ามาชวนเราเข้าร่วมกิจกรรม

โดยเฉพาะเมื่อรู้ว่าเราเป็นนักศึกษาต่างชาติและใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสาร ดังนั้นอย่ารอให้อีกฝ่ายเป็นคนเข้ามาหาเราเพียงอย่างเดียว

หากสนใจชมรมไหนควรเป็นฝ่ายเข้าไปพูดคุยและทำความรู้จักก่อน

ผมแนะนำให้เลือกเข้าชมรมที่ตัวเองสนใจจริง ๆ เพราะเมื่อเข้าไปแล้วจะมีกิจกรรมให้ทำอย่างต่อเนื่องตลอดช่วงเวลาที่อยู่แลกเปลี่ยน

และทำให้มีโอกาสดำเนินการอยู่กับเพื่อนชาวญี่ปุ่นอย่างสม่ำเสมอ

สุดท้าย อยากให้น้อง ๆ พยายามเปิดใจและปรับตัวเข้าหาผู้คนและสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ อย่างกล้าที่จะทำอะไรที่ตัวเองไม่เคยทำ เพราะหลายครั้งประสบการณ์ที่ดีที่สุดอาจเกิดขึ้นจากสิ่งที่เราไม่มั่นใจในตอนแรก

สำหรับผม มิตรภาพที่ได้จากการเข้าร่วม กิจกรรมที่ได้ทำร่วมกับเพื่อน และสถานที่ต่าง ๆ ที่ได้ไปด้วยกัน เป็นความทรงจำที่มีคุณค่ามาก และเป็นประสบการณ์ที่ไม่สามารถหาได้จากห้องเรียนเพียงอย่างเดียว รวมถึงเป็นช่วงเวลาที่เราหาไม่ได้อีกในช่วงเวลาอื่นของชีวิต

ขอบคุณครับ