

EXCHANGE PROGRAM REPORT

Waseda University, Japan

Spring Semester 2026

Prepared by

Evarin Rattanapariyanuch

Student ID: 6503612290

International Affairs Program

Faculty of Political Science

Thammasat University

Host University

Waseda University

School of Commerce

Tokyo, Japan

Exchange Period

April – July 2026

Submitted to

Office of International Affairs

Thammasat University

Academic Year 2026

1. ขั้นตอนการทำใบสมัคร

การสมัครโครงการแลกเปลี่ยนแบ่งออกเป็น 2 ส่วนหลัก ได้แก่ การสมัครกับมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และ การสมัครกับมหาวิทยาลัยปลายทาง

สำหรับฝั่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ แนะนำให้ติดตามประกาศรับสมัครจาก Facebook และช่องทางของกองวิเทศสัมพันธ์อย่างสม่ำเสมอ สิ่งที่ต้องเตรียมล่วงหน้ามากที่สุดคือ **คะแนนวัดระดับภาษา** ตามเกณฑ์ของมหาวิทยาลัยที่ต้องการสมัคร เพราะการสมัครสอบและรอผลคะแนนอาจใช้เวลา แนะนำให้ลองเปิดประกาศของปีก่อนหน้าดูไว้ก่อน เนื่องจากเกณฑ์การสมัครโดยทั่วไปมักไม่ได้เปลี่ยนแปลงมากนัก จะช่วยให้รู้ล่วงหน้าว่าควรเตรียมคะแนนหรือเอกสารอะไรบ้าง

หลังจากผ่านการคัดเลือกและได้รับการเสนอชื่อจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์แล้ว จะเข้าสู่ขั้นตอนการสมัครกับมหาวิทยาลัยปลายทาง สำหรับ Waseda University ทางมหาวิทยาลัยจะส่ง Checklist และรายละเอียดเอกสารที่ต้องเตรียมมาให้ค่อนข้างชัดเจน ขั้นตอนโดยรวมจึงไม่ได้ยุ่งยากมาก เพียงเตรียมเอกสารตามรายการและตรวจสอบ Deadline ให้ดี

แนะนำให้อ่านคู่มือ **General Information for International Students** ของ Waseda ให้ละเอียด เพราะเป็นเอกสารที่รวมข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับการสมัคร การลงทะเบียนเรียน ที่พัก การเดินทาง และการใช้ชีวิตของนักศึกษาต่างชาติไว้ค่อนข้างครบ

อีกช่องทางที่มีประโยชน์มากคือ **Thai Student Association** หรือกุมนักศึกษาไทยของมหาวิทยาลัยปลายทาง หลายมหาวิทยาลัยในญี่ปุ่นจะมีกลุ่มนักศึกษาไทยอยู่แล้ว สำหรับ Waseda สามารถติดตาม Instagram **@thaisoc_waseda** ไว้ตั้งแต่ก่อนเดินทาง หากมีข้อสงสัยเรื่องวิชา การลงทะเบียน การใช้ชีวิต หรือเรื่องอื่น ๆ ในมหาวิทยาลัย ก็สามารถสอบถามนักศึกษาไทยที่มีประสบการณ์มาก่อนได้

2. การเตรียมตัวก่อนเดินทาง

สิ่งที่อยากแนะนำมากที่สุดคือ **อย่ารอให้ถึงญี่ปุ่นแล้วค่อยเริ่มวางแผน** เพราะการแลกเปลี่ยนระยะเวลา 1 ภาคการศึกษาสั้นกว่าที่คิด และช่วงประมาณ 1-2 สัปดาห์แรกทุกอย่างจะเกิดขึ้นพร้อมกันค่อนข้างเร็ว อีกหนึ่งเรื่องสำคัญคือที่พัก ให้รีบหาข้อมูลแต่อย่ารีบจอง ให้ดูหลาย ๆ ที่

ควรวางแผนล่วงหน้าอย่างน้อย 3 เรื่อง ได้แก่ **วิชาเรียน ชมรม และกิจกรรมที่อยากทำ**
การเตรียมเรื่องวิชา

ควรเปิดดูรายวิชาของ Waseda ตั้งแต้อยู่ในประเทศไทย และตรวจสอบกับคณะต้นสังกัดของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ล่วงหน้าว่าวิชาใดสามารถนำกลับมาเทียบหน่วยกิตได้ เพื่อให้สามารถวางแผนการเรียนและการโอนหน่วยกิตได้ตั้งแต่ต้น

สิ่งสำคัญคือไม่ควรดูเพียงชื่อวิชา แต่ควรอ่าน **Course Syllabus** ของแต่ละรายวิชาให้ละเอียด เพราะจะมีข้อมูลสำคัญ เช่น เนื้อหาที่เรียนในแต่ละสัปดาห์ หนังสือหรือ Material ที่ต้องใช้ รูปแบบการประเมินผล สัดส่วนคะแนนจาก Exam, Report, Assignment, Presentation, Attendance และ Class Participation

ข้อมูลเหล่านี้ช่วยให้เลือกวิชาให้เหมาะกับรูปแบบการเรียนและแผนการใช้ชีวิตของตัวเองได้มากขึ้น เช่น หากไม่ถนัดการสอบหรืออยากมีเวลาสำหรับท่องเที่ยว ชมรม หรือกิจกรรมอื่น ๆ อาจเลือกวิชาที่ไม่มี Final Exam หรือเน้น Report และ Presentation มากกว่า อย่างไรก็ตาม ควรดู **Workload** โดยรวม ด้วย เพราะบางวิชาแม้ไม่มีสอบ แต่อาจมี Assignment หรืองานกลุ่มทุกสัปดาห์

Waseda ยังเปิดให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนลงเรียนวิชาจาก School อื่นได้หลายวิชา จึงแนะนำให้ลอง เปิดดูรายวิชาจากหลาย School ไม่จำเป็นต้องจำกัดตัวเองอยู่เฉพาะคณะที่สังกัด นอกจากนี้ยังมีวิชากีฬาและ วิชาเลือกประเภทอื่น ๆ ที่น่าสนใจด้วย

หากยังไม่แน่ใจเกี่ยวกับรายวิชา สามารถสอบถามนักศึกษาไทยหรือรุ่นพี่ผ่าน @thaisoc_waseda ได้ เพราะข้อมูลจากผู้ที่เคยลงเรียนจริงจะช่วยให้เห็นภาพของเนื้อหา รูปแบบการสอน และภาระงานได้ชัดเจน ขึ้น

ชมรมและกิจกรรม

แนะนำให้ลิ้มลองชมรมที่สนใจไว้ตั้งแต่ประเทศไทย แล้วค้นหา Instagram หรือ Social Media ของ ชมรมนั้นไว้ก่อน เพราะหลายชมรมจะมี Orientation หรือกิจกรรมรับสมาชิกใหม่ตั้งแต่ช่วงสัปดาห์แรก

หากมี Orientation Day หรือกิจกรรมแนะนำชมรมในช่วงวันแรก ๆ แนะนำให้ไป เพราะช่วงรับ สมาชิกใหม่ของชมรมญี่ปุ่นค่อนข้างเร็ว

นอกจากนี้ควรลิสต์สถานที่ท่องเที่ยว ร้านอาหาร งานเทศกาล หรือกิจกรรมที่อยากทำในญี่ปุ่นไว้ก่อน ด้วย เพราะหลังจากเปิดเทอมแล้วจะมีทั้งเรียน ชมรม เพื่อน งานพาร์ทไทม์ และการใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้ เวลาหนึ่งเทอมผ่านไปเร็วมาก

3. การขอวีซ่า

สำหรับการไปแลกเปลี่ยนหนึ่งภาคการศึกษา จะเป็นการพำนักระยะยาวในฐานะนักศึกษา ไม่ใช่การ เข้าญี่ปุ่นแบบนักท่องเที่ยวระยะสั้น

หลังจากได้รับการตอบรับจาก Waseda แล้ว ควรติดตามอีเมลและเอกสารจากมหาวิทยาลัยอย่าง ใกล้ชิด เพราะจะมีขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับ **Certificate of Eligibility** หรือ COE ซึ่งเป็นเอกสารสำคัญสำหรับการ ยื่นวีซ่าพำนักระยะยาว โดยสามารถใช้ได้ทั้ง COE แบบเอกสารและ Electronic COE ตามที่กำหนด เมื่อได้รับ COE แล้ว จึงเตรียมเอกสารสำหรับยื่นวีซ่า โดยเอกสารหลักจะประกอบด้วย Passport Visa Application Form รูปถ่าย Questionnaire และ COE หรือสำเนา Electronic COE ส่วนเอกสารเพิ่มเติม ควรตรวจสอบ Checklist ล่าสุดของศูนย์รับคำร้องอีกครั้งก่อนยื่น

ปัจจุบันการยื่นวีซ่าญี่ปุ่นในประเทศไทยดำเนินการผ่าน **Japan Visa Application Centre (VFS Global)** ซึ่งเป็นผู้ให้บริการอย่างเป็นทางการของสถานทูตญี่ปุ่นในประเทศไทยระยะเวลาพิจารณาปกติ โดยทั่วไปควรเผื่อน้อยประมาณ **5 วันทำการ** สำหรับการยื่นในกรุงเทพฯ และอาจใช้เวลานานกว่านั้นใน บางกรณี จึงไม่แนะนำให้รอจนใกล้วันเดินทางแล้วค่อยยื่น

อีกเรื่องหนึ่งที่ควรรู้คือ **ค่าธรรมเนียมมีการเปลี่ยนแปลงได้** ตัวอย่างเช่น ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2026 ค่าธรรมเนียมวีซ่า Single Entry สำหรับผู้ถือหนังสือเดินทางไทยถูกปรับเป็น **3,340 บาท** ดังนั้นรุ่นต่อไปควรตรวจสอบอัตราล่าสุดจาก VFS ก่อนยื่นทุกครั้ง ไม่ควรอ้างอิงตัวเลขจากรายงานรุ่นก่อนโดยตรง

แนะนำว่าเมื่อได้รับ COE แล้วควรดำเนินการเรื่องวีซ่าให้เร็วที่สุด และยังไม่ควรจองสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้โดยไม่จำเป็นก่อนวีซ่าเรียบร้อย

4. Residence Card และการลงทะเบียนหลังเดินทางถึงญี่ปุ่น

สำหรับนักศึกษาที่เข้าประเทศด้วยสถานะการพำนักระยะยาว จะได้รับ **Residence Card หรือ 在留カード (Zairyu Card)** ตามกระบวนการตรวจคนเข้าเมือง

Residence Card เป็นเอกสารสำคัญมากในชีวิตประจำวัน เพราะจะใช้กับขั้นตอนต่าง ๆ เช่น การแจ้งที่อยู่ การเปิดบัญชีธนาคาร การทำสัญญาโทรศัพท์ และการยืนยันสิทธิในการทำงานพาร์ทไทม์

หลังมีที่พักแล้ว ต้องดำเนินการเรื่องการแจ้งที่อยู่กับสำนักงานเขตหรือเทศบาลที่รับผิดชอบพื้นที่นั้น จึงแนะนำให้หาข้อมูลล่วงหน้าว่าที่พักของเราอยู่ในเขตไหนและต้องไปสำนักงานไหน

ช่วงนี้เป็นช่วงที่ค่อนข้างวุ่นวาย เพราะมักจะต้องจัดการหลายเรื่องภายในเวลาใกล้ ๆ กัน เช่น Residence Registration, National Health Insurance, โทรศัพท์ และบัญชีธนาคาร

5. การทำประกัน

หลังลงทะเบียนที่อยู่แล้ว นักศึกษาต่างชาติที่เข้าหลักเกณฑ์จะต้องเข้าระบบ **National Health Insurance หรือ 国民健康保険**

ตอนเดินทางไปสำนักงานเขตในช่วงแรกจึงแนะนำให้ถามเรื่องนี้พร้อมกับการแจ้งที่อยู่เลย จะช่วยลดจำนวนรอบที่ต้องเดินทางไปทำเอกสาร หากมีประกันการเดินทางจากประเทศไทยเพิ่มเติม ก็ควรตรวจสอบเงื่อนไขว่าคุ้มครองอะไรบ้าง เพราะ National Health Insurance และ Travel Insurance มีวัตถุประสงค์และความคุ้มครองไม่เหมือนกันทั้งหมด

6. การลงทะเบียนเรียน

เมื่อถึงช่วงลงทะเบียน แนะนำให้เตรียมทั้ง **วิชาหลักและวิชาสำรอง** ไว้หลายตัว และพยายามลงวิชาที่ต้องการตั้งแต่ **Registration Round แรก** เพราะในรอบหลัง ๆ วิชายอดนิยมอาจเต็มแล้ว

ก่อนกดยืนยันการลงทะเบียน ควรตรวจสอบตารางเรียน เวลา สถานที่เรียน และเงื่อนไขของแต่ละวิชาอีกครั้ง เพื่อหลีกเลี่ยงวิชาชนกันหรือเลือกวิชาที่ไม่เหมาะกับตารางโดยรวม

อีกเรื่องที่ควรให้ความสำคัญคือช่วงเวลาสำหรับการเปลี่ยนหรือถอนวิชา ซึ่งค่อนข้างจำกัด จึงควรใช้ช่วงสัปดาห์แรกในการประเมินว่าเนื้อหา วิธีสอน และภาระงานของแต่ละวิชาเหมาะกับตัวเองหรือไม่ และตัดสินใจให้เรียบร้อยภายในช่วงที่มหาวิทยาลัยอนุญาตให้ปรับตาราง

สำหรับผู้ที่ต้องการเรียนภาษาญี่ปุ่นเพิ่มเติม Waseda มีรายวิชาของ **Center for Japanese Language (CJL)** หากมีพื้นฐานภาษาญี่ปุ่นอยู่แล้ว ต้องทำ Placement Test ก่อน และควรทำให้เรียบร้อย

ก่อนช่วงลงทะเบียน เพราะแบบทดสอบใช้เวลาและอาจมีผลต่อระดับวิชาที่สามารถเลือกได้สำหรับผู้ที่ไม่มีความรู้พื้นฐานภาษาญี่ปุ่น ก็สามารถเลือกวิชาระดับ Beginner ได้เลย

***ปล. เต็มเร็วมากและลงทะเบียนคนละแบบกับวิชาของคุณะ**

ส่วนตัวเราเรียน School of Commerce แนะนำ Japanese Economy กับ Managing People and Organization ได้เพื่อนเยอะ อาจารย์ใจดี

7. Waseda Moodle และการเรียนในแต่ละสัปดาห์

สิ่งที่อยากเน้นมากสำหรับคนที่มา Waseda คือ **ควรเช็ค Waseda Moodle อย่างสม่ำเสมอ** Waseda Moodle เป็นระบบที่ใช้ในหลายรายวิชา อาจารย์จะนำ Lecture Slides, Reading Materials, Assignment และข้อมูลต่าง ๆ ของวิชามาอัปโหลดไว้ รวมถึงใช้สำหรับการส่งงานและการติดต่อเกี่ยวกับรายวิชา

ส่วนตัวใช้เวลาปรับตัวกับระบบนี้ค่อนข้างนาน เพราะก่อนหน้านี้คุ้นเคยกับ Microsoft Teams ซึ่งรูปแบบ Notification แตกต่างกัน

สิ่งที่ต้องระวังคือ **อย่าพึ่ง Notification เพียงอย่างเดียว** บางครั้งอาจมี Assignment หรือ Material ใหม่อยู่ใน Moodle โดยที่เราไม่ได้สังเกตการแจ้งเตือน หากไม่เข้าไปตรวจสอบอาจพลาด Deadline และเสียคะแนนได้

จึงแนะนำให้

- เช็ค Moodle อย่างน้อยทุกสัปดาห์
- เปิด Moodle ก่อนเข้าเรียนแต่ละวิชา
- เช็ค Assignment และ Deadline ทุกวิชา
- เปิดดู Material ที่อาจารย์อัปโหลดสำหรับสัปดาห์ถัดไป
- อ่าน Reading ล่วงหน้าหากอาจารย์กำหนด

บางวิชาจะใช้ Material ที่อัปโหลดใน Moodle เป็นพื้นฐานในการ Discussion ในห้อง หากอ่านมาก่อนจะตามเนื้อหาในชั้นเรียนได้ง่ายขึ้นมาก แนะนำให้ตั้งตารางส่วนตัว เช่น ทุกวันอาทิตย์เปิด Moodle ของทุกวิชาเช็คทีละวิชา จะช่วยลดโอกาสพลาด Assignment ได้มาก

8. หอพักและการเลือกที่พัก

ส่วนตัวเลือกที่พักผ่าน **Land and Housing** ซึ่งเป็นเอเจนซีที่มีเจ้าหน้าที่สามารถสื่อสารภาษาไทยได้ ทำให้สะดวกในการสอบถามรายละเอียดก่อนเดินทาง

สำหรับคนที่มาเรียน Waseda แนะนำให้ดูทำเลบริเวณ **Takadanobaba, Nakano, Koenji** หรือพื้นที่ที่สามารถเดินทางด้วย **Tokyo Metro Tozai Line** ได้สะดวก และไป Shinjuku ได้ง่าย **อย่าดูแค่ราคา ค่าเช่า** แต่ให้เปิด Google Maps แล้วจำลองการเดินทางจริงจากประตูห้องถึงมหาวิทยาลัย

ส่วนตัวแนะนำว่า

- เวลา รวมจากบ้านถึงมหาวิทยาลัยประมาณไม่เกิน 30 นาทีรวมเดิน
- จากที่พักถึงสถานีรถไฟควรเดินไม่เกินประมาณ 10 นาทีถ้าเลือกได้

เพราะเส้นทางนี้จะเป็นเส้นทางที่ต้องใช้แทบทุกวัน และระยะเดิน 10-15 นาทีที่ดูเหมือนไม่เยอะตอนเลือกห้อง อาจรู้สึกต่างมากเวลาอากาศร้อน ฝนตก หรือกลับบ้านดึก ควรดูบริเวณรอบบ้านด้วยว่ามี Convenience Store, Supermarket, ร้านอาหาร ร้านขายยา และร้านซักผ้า หรือไม่ เพราะแต่ละย่านในญี่ปุ่นมีลักษณะแตกต่างกันมาก บางพื้นที่เป็น Residential Area ค่อนข้างชัดและไม่มีร้านค้าใกล้บ้านเท่าที่คิด

ก่อนเดินทางควรถามเอเจนซีให้ละเอียดด้วยว่าในห้องพักมีอะไรเตรียมไว้แล้ว เช่น ฟูกหรือเตียง โต๊ะ ตู้เย็น เครื่องครัว เครื่องใช้พื้นฐาน โดยเฉพาะเรื่องพื้นนอน เพราะหากห้องไม่มีฟูกเตรียมไว้ จะต้องจัดการทันทีตั้งแต่วันแรกที่เดินทางถึง อย่าลืมติดต่อเทศบาลท้องถิ่นฟูกด้วย ไม่งั้นอาจเสียค่าปรับตอนออกได้

ปล. เลือกอย่างระมัดระวัง ให้ใกล้ สะดวก ปลอดภัย มีหน้าตา เพราะที่พักมีผลมากต่อการใช้ชีวิต

9. ค่าครองชีพ

จากประสบการณ์ส่วนตัว ค่าใช้จ่ายโดยรวม รวมค่าที่พักประมาณ 40,000 บาทต่อเดือน (186,000 เยน) ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ Lifestyle ของแต่ละคนค่อนข้างมาก เราค่อนข้าง Extrovert และ Hangout บ่อย ค่าใช้จ่ายหลักจะประกอบด้วย

- ค่าเช่าที่พัก 54,000 เยน รวมค่าน้ำ ค่าไฟ (Share House)
- ค่าอาหาร
- ค่าเดินทาง มีบัตรรายเดือนประมาณ 10,000 เยน แนะนำเช็คให้ดีกว่ารายครั้งหรือรายเดือนประหยัดมากกว่า เราอยู่แถว Shin-koenji ซึ่งค่อนข้างไกล
- ค่าโทรศัพท์และอินเทอร์เน็ต
- ของใช้ประจำวัน
- กิจกรรมและการท่องเที่ยว

หากทำอาหารเองหรือซื้ออาหารจาก Supermarket สามารถลดค่าใช้จ่ายได้ค่อนข้างมาก ในทางกลับกัน หากรับประทานอาหารนอกบ้าน เดินทางต่างจังหวัด หรือมีกิจกรรมทุกสัปดาห์ ค่าใช้จ่ายก็จะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว แนะนำให้แยกงบประมาณสำหรับการใช้ชีวิตออกจาก Travel/Fun Budget จะช่วยควบคุมค่าใช้จ่ายได้ง่ายกว่า

10. กิจกรรมนอกเหนือจากชั้นเรียน

ส่วนตัวได้เข้าร่วมชมรม Waseda International Student Paddy ซึ่งเป็นชมรมที่มีทั้งนักศึกษาญี่ปุ่นและนักศึกษาต่างชาติ ทำให้ได้รู้จักเพื่อนใหม่จากหลายประเทศและมีโอกาสใช้ทั้งภาษาอังกฤษและภาษาญี่ปุ่น

อีกช่องทางหนึ่งที่แนะนำคือ ICC หรือ Intercultural Communication Center ของ Waseda ซึ่งมีกิจกรรมด้านภาษา วัฒนธรรม และ International Exchange อยู่เรื่อย ๆ จึงแนะนำให้ Follow ช่องทางประชาสัมพันธ์ไว้ตั้งแต่ช่วงต้นเทอม

สำหรับชมรมอื่น ๆ Waseda มีจำนวนมาก สามารถเปิดรายชื่อจากเว็บไซต์มหาวิทยาลัยแล้วนำชื่อชมรมไปค้นหา Instagram เพิ่มเติมได้ กิจกรรมอื่น ๆ ในเมืองแนะนำ follow IG @tokyocheapo

นอกจากนี้ ยอยากแนะนำให้ลองไปดู University Sports ด้วย เช่น Baseball, Hockey หรือการแข่งขันระหว่าง Waseda และ Keio เพราะเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมมหาวิทยาลัยญี่ปุ่นที่แตกต่างจากประเทศไทยและเป็นประสบการณ์ที่น่าสนใจมาก

11. การทำงานพาร์ทไทม์

สำหรับผู้สนใจทำงานพาร์ทไทม์ งานทั่วไปในโตเกียวจำนวนมากจะมีค่าจ้างประมาณ 1,200 เยนต่อชั่วโมงขึ้นไป โดยขึ้นอยู่กับประเภทงาน ทำเล และช่วงเวลาทำงาน

อย่างไรก็ตาม นักศึกษาที่ถือสถานะการพำนักประเภท Student ไม่สามารถเริ่มทำงานได้เพียงเพราะมี Residence Card แต่จะต้องได้รับ Permission to Engage in Activity Other Than That

Permitted under the Status of Residence Previously Granted หรือ 資格外活動許可

ก่อนเมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ข้อมูลการอนุญาตสามารถตรวจสอบได้จากด้านหลัง Residence Card โดยใบอนุญาตแบบทั่วไปสำหรับนักศึกษาจะระบุหลักการทำงาน ไม่เกิน 28 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และมีข้อจำกัดเกี่ยวกับประเภทสถานประกอบการ

สำหรับผู้ที่ยังพูดภาษาญี่ปุ่นไม่คล่องก็ยังสามารถหางานได้ แต่ตัวเลือกอาจน้อยลง งานที่เข้าถึงง่ายขึ้นอาจเป็นร้านอาหารไทย ร้านอาหารต่างชาติ หรือสถานที่ที่มีพนักงานต่างชาติอยู่แล้ว หากตั้งใจว่าจะทำพาร์ทไทม์ แนะนำให้เริ่มค้นหาและสมัครตั้งแต่นั้น ๆ เพราะกระบวนการสมัคร นัดสัมภาษณ์ และจัดตารางงานอาจใช้เวลา

สิ่งที่อยากแนะนำมากคือ หาร้านใกล้บ้าน หรือร้านที่เดินทางกลับบ้านง่าย เพราะหลังเลิกงานอาจเป็นช่วงค่ำและต้องคำนึงถึงรถไฟที่เหวี่ยงสุดท้ายด้วย การทำงานใกล้ที่พักช่วยลดทั้งเวลาเดินทางและความเหนื่อยได้มากขณะเดียวกัน ไม่แนะนำให้ทำงานเยอะจนเกินไป เพราะระยะเวลาแลกเปลี่ยนเพียงหนึ่งเทอมผ่านไปเร็วมาก ควรเผื่อเวลาไว้สำหรับมหาวิทยาลัย ชมรม เพื่อน และการเที่ยวด้วย

12. ความท้าทายและอุปสรรคที่พบบระหว่างศึกษา

ส่วนตัวรู้สึกว่ ช่วงสัปดาห์แรกเป็นช่วงที่เหนื่อยและวุ่นวายที่สุด เพราะต้องทำหลายอย่างพร้อมกัน ทั้ง

- การแจ้งที่อยู่
- การทำ National Health Insurance
- การเปิดบัญชีธนาคาร
- การจัดการเบอร์โทรศัพท์และอินเทอร์เน็ต
- การซื้อของเข้าห้อง

- การลงทะเบียนเรียน
- Orientation
- การสมัครชมรม
- การหาเพื่อน

หากเตรียมข้อมูลจากประเทศไทยไว้ก่อนจะช่วยให้ได้มาก เช่น Save สถานที่สำนักงานเขตไว้ใน Google Maps เตรียม Checklist เอกสาร และดูเส้นทางจากที่พักไปมหาวิทยาลัยให้เรียบร้อย

อีกความท้าทายคือ การปรับตัวกับระบบการเรียน โดยเฉพาะ Moodle และการบริหาร Deadline เพราะระบบอาจแตกต่างจากแพลตฟอร์มที่คุ้นเคยในประเทศไทย หากไม่สร้างระบบทำงานของตัวเองอาจพลาด Assignment ได้ง่าย

สุดท้ายคือเรื่อง การบริหารเวลา เพราะหนึ่งเทอมสั้นกว่าที่คิดมาก เมื่อรวมการเรียน เพื่อน ชมรม งานพาร์ตไทม์ และการท่องเที่ยวเข้าด้วยกัน ตารางสามารถเต็มได้อย่างรวดเร็ว จึงควรรู้ล่วงหน้าว่าสิ่งใดเป็น Priority ของตัวเอง

13. ภาพรวมความพึงพอใจและข้อเสนอแนะ

โดยรวมมีความพึงพอใจกับประสบการณ์แลกเปลี่ยนที่ Waseda University มาก ทั้งในด้านสภาพแวดล้อมการเรียน ความเป็นนานาชาติ เพื่อนนักศึกษา และกิจกรรมนอกห้องเรียน

สิ่งที่คิดว่าสามารถพัฒนาเพิ่มเติมได้คือ Orientation Day และ Welcome Activities สำหรับนักศึกษาแลกเปลี่ยน

ช่วงแรกนักศึกษาต่างชาติต้องรับข้อมูลจำนวนมากในระยะเวลาสั้น หาก Orientation สามารถจัดให้มี Interaction มากขึ้น เช่น

- Campus Tour
- กิจกรรมทำความรู้จักนักศึกษาใหม่
- การแนะนำระบบมหาวิทยาลัยแบบลงมือทำ
- การแนะนำชมรมและ Student Community
- การอธิบาย Moodle และระบบลงทะเบียนอย่างเป็นขั้นตอน

น่าจะช่วยให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนปรับตัวได้เร็วขึ้นนอกจากนี้ หากมี Checklist หรือ Timeline กลางที่รวมสิ่งสำคัญตั้งแต่ก่อนเดินทางจนถึงสัปดาห์แรก เช่น Visa, Residence Registration, Insurance, Course Registration และ Student Activities ไว้ในที่เดียว จะช่วยลดความสับสนได้

14. คำแนะนำสำหรับรุ่นน้อง

เลือกประเทศ เมือง และมหาวิทยาลัยให้เหมาะกับสไตล์ของตัวเอง

ไม่จำเป็นต้องเลือกจาก Ranking หรือชื่อเสียงเพียงอย่างเดียว เพราะการไปแลกเปลี่ยนไม่ได้หมายถึงการนั่งเรียนในมหาวิทยาลัยอย่างเดียว แต่คือการใช้ชีวิตอยู่ในเมืองนั้นทุกวันเป็นเวลาหลายเดือน ส่วนตัวรู้สึกว่าคุณค่าที่เลือก **Waseda และ Tokyo** เพราะบรรยากาศค่อนข้างเหมาะกับตัวเอง นักศึกษาเป็นมิตร มีความหลากหลาย และมีคนที่สามารถสื่อสารภาษาอังกฤษได้ค่อนข้างมาก ทำให้การเข้าสังคมและทำความรู้จักเพื่อนใหม่ไม่ยากจนเกินไป

Tokyo เองก็มีความหลากหลายมาก แต่ละย่านให้บรรยากาศไม่เหมือนกัน มีทั้งย่านเมืองใหญ่ ย่านมหาวิทยาลัย ธรรมชาติ ศิลปะ ร้านอาหาร และกิจกรรมจำนวนมาก ทำให้รู้สึกว่าเมืองมีชีวิตชีวาและมีอะไรใหม่ให้ทำตลอดเวลา อีกทั้งการเดินทางยังสะดวก ทำให้สามารถเที่ยวทั้งใน Tokyo และเดินทางไปเมืองอื่นได้ง่าย

การได้เป็นนักศึกษาแลกเปลี่ยนของมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงอย่าง Waseda ก็เป็นอีกส่วนหนึ่งที่รู้สึกว่าเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าทั้งในด้านการเรียน การใช้ชีวิต และการได้พบผู้คนจากหลายประเทศ สุดท้าย อยากแนะนำให้เตรียมตัวให้เยอะก่อนเดินทาง แต่เมื่อไปถึงแล้วก็เปิดใจลองทำสิ่งใหม่ให้เยอะเช่นกัน อีกเรื่องหนึ่งคือ ส่วนตัวเราสื่อสารภาษาญี่ปุ่นได้ในระดับนึง แนะนำเรียนพื้นฐานเพื่อการใช้ชีวิต เพราะทั่วไปคนญี่ปุ่นพูดอังกฤษได้จำกัดมาก

เพราะหนึ่งทอมผ่านไปเร็วกว่าที่คิดมาก และการเตรียมตัวล่วงหน้าจะช่วยให้เราใช้เวลาแลกเปลี่ยนได้เต็มที่มากขึ้น

ภาคผนวก







