

## AOYAMA GAKUIN UNIVERSITY (青山学院大学)

มหาวิทยาลัยอาโอยามา กัคคุอิน เป็นมหาวิทยาลัยเอกชนอันเก่าแก่แห่งหนึ่งของญี่ปุ่น มีวิทยาเขตอยู่ 2 ที่วิทยาเขตหลักอยู่ที่ชิบูกะ และอีกที่คือซางามิฮาระ ซึ่งวิทยาเขตที่ข้าพเจ้าได้ไปศึกษาแลกเปลี่ยนอยู่ที่ซางามิฮาระ(相模原) วิทยาเขตแห่งนี้เนื่องจากก่อตั้งได้ไม่นานจึงมีเพียงแค่ 3 คณะเท่านั้น นั่นก็คือ Science & Engineering, Social Informatics, Global Studies & Collaboration ซึ่งคณะที่ทางคณะของเราเป็นคู่สัญญาด้วยนั่นก็คือ Global Studies & Collaboration โดยนักเรียนแลกเปลี่ยนส่วนมากจะสังกัดอยู่ที่คณะนี้



มหาวิทยาลัยอาโอยามา วิทยาเขตซางามิฮาระ

(CR:<https://www.flickr.com/photos/31029865@N06/7056455379>)

### การใช้ชีวิต(หอพักไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ตลอดการเป็นนักศึกษารวมถึงค่าน้ำและค่าไฟ)



หอพัก Global Residence

หอพักที่ข้าพเจ้าพักอาศัยในช่วงที่แลกเปลี่ยนนั้น ชื่อว่า Global Residence เป็นหอพักที่ทางมหาวิทยาลัยอาโอยามาเป็นคนจัดหาให้ ซึ่งในหอพักมีทั้งหมดด้วยกัน 6 ชั้น ชั้นแรกจะเป็นชั้นสำหรับส่วนรวมและห้องครัว ส่วนชั้นที่เป็นเลขคู่จะเป็นชั้นของผู้หญิง และคี่เป็นของผู้ชาย โดยที่หอนี้ส่วนมากแล้วจะเป็นนักศึกษาต่างชาติอาศัยอยู่ โดยเฉพาะนักศึกษาที่มาแลกเปลี่ยน ที่หอพักนี้ไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่เป็น

(CR: <http://guesthousejapan.net/en/house/1517>)

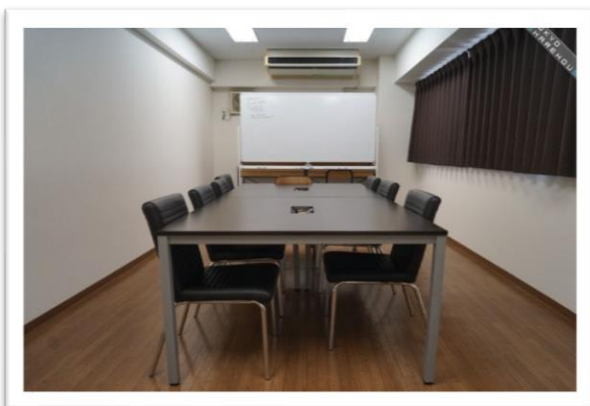
จำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็นห้องครัวส่วนรวม ที่มีอุปกรณ์การทำอาหารอย่างครบครัน จะปิ้งย่างหรือทำขนมก็สามารถทำได้เช่นกัน ในส่วนของห้องนั่งเล่นส่วนกลางมีเอาไว้สำหรับคนพักอาศัยมาทำกิจกรรมร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นดูหนัง เล่นบิลเลียด หรือพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน รวมถึงในแต่ละชั้นก็จะมีห้องสำหรับอ่านหนังสือหรือตัวกับเพื่อน ๆ ก็ได้ ส่วนความปลอดภัยของที่นี่ก็อยู่ในระดับที่เรียกว่าดี เพราะคนที่จะเข้าหอนี้ได้จะต้องมีรหัสในการกดเข้ามาซึ่งก็มีความปลอดภัยในระดับหนึ่ง หากมีคนในนารหัสไปบอกคนนอกหรือเพื่อนที่ไม่ใช่คนอาศัยจะถูกลงโทษอย่างหนักจากผู้จัดการหอ ในส่วนของห้องน้ำนั้นในแต่ละชั้นจะมีเพียงแค่ 2 ห้องเท่านั้น ไม่รวมห้องสุขาที่แยกออกมาจากห้องน้ำประมาณ 5 ห้อง ทำให้ในช่วงเวลาตอนเช้าที่ต้องไปเรียนค่อนข้างลำบาก เพราะจะต้องรอต่อกันเพื่อใช้ห้องน้ำ แต่ในส่วนของเครื่องซักผ้าในชั้นค่อนข้างจะสะดวกสบายเพราะมีเครื่องซักผ้า 4 เครื่องต่อชั้นและไม่จำเป็นต้องเสียเงินในการซัก รวมถึงยังมีเครื่องอบผ้าสำหรับหน้าหนาว แต่ถ้าหากจะใช้เครื่องอบผ้าจะต้องเสียเงิน นอกจากนี้ระยะเวลาในการเดินทางจากหอไปมหาวิทยาลัยใช้เวลาเพียง 2-3 นาทีเท่านั้น เพราะหออยู่ตรงข้ามกับมหาวิทยาลัย การเดินทางจึงสะดวกเป็นอย่างมากถึงแม้ว่าจะลืมของก็สามารถกลับมาหยิบทันที หรือในช่วงพักเที่ยงก็สามารถกลับมาทำกับข้าวกินเองได้ ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายเป็นอย่างมาก ยิ่งไปกว่านั้นทางหอก็มักจะจัดปาร์ตี้ในวันสำคัญต่างๆ เช่น วันปีใหม่ คริสต์มาส ต้อนรับเด็กใหม่เข้า งานอำลาส่งท้าย โดยบางงานอาจจะมีเสียค่าเข้าร่วมกิจกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ก็ทำให้ได้รู้จักกับเพื่อนในหอมากขึ้น และสิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้เลยในการอาศัยอยู่ที่ญี่ปุ่นนั่นก็คือ การแยกขยะ ที่หอนี้ก็เช่นกัน เวลาที่จะเอาขยะมาทิ้งเราจะต้องทำการแยกขยะก่อนทิ้งเสมอ ซึ่งจะมีการอธิบายการแยกขยะตั้งแต่เราย้ายมาอยู่หอวันแรก หากไม่ทำตามจะถูกเรียกมาตักเตือนได้ และหากยังทำต่อไป ผู้จัดการหอจะรายงานพฤติกรรมเราไปยังทางมหาวิทยาลัยเอาไว้มากำ ดังนั้นแล้วจึงควรปฏิบัติตามกฎของหออย่างเคร่งครัดเพื่อที่จะได้ไม่ต้องมีปัญหาในภายหลังโดยรวมแล้วคนในหอพักค่อนข้างจะเป็นมิตรและคุยง่าย



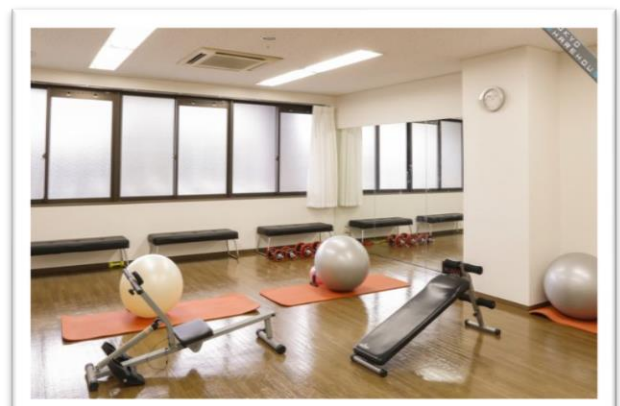
ห้องนั่งเล่น



ห้องครัว



ห้องติวหนังสือ



ห้องออกกำลังกาย

## วิชาเรียนที่น่าสนใจ

1. Seminar of Business manner วิชาที่เรียนเกี่ยวกับการวางตัว และมารยาทของคนญี่ปุ่นในวงการธุรกิจ อาจารย์จะสอนว่าเราควรปฏิบัติตัวอย่างไรในสถานการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการแต่งตัว การโค้งคำนับ หรือ การเลือกใช้คำกับผู้ที่อาวุโสกว่าซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศเราแล้ว ทางญี่ปุ่นจะมีกฎระเบียบที่มากกว่า และเข้มงวดกว่าเรามาก วิชานี้จึงเป็นวิชาที่ค่อนข้างสำคัญสำหรับคนที่ต้องการจะทำงานกับคนญี่ปุ่นในอนาคตเป็นวิชาที่ถึงแม้จะไม่ได้ทำงานกับคนญี่ปุ่น แต่ก็ทำให้เข้าใจวัฒนธรรมขององค์กรญี่ปุ่นได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้อาจารย์ก็มักจะสาธิตของจริงให้เห็นอยู่เสมอ ถึงแม้ว่าจะเรียนเป็นภาษาญี่ปุ่น แต่ก็สามารถเข้าใจได้ง่าย บางครั้งก็มีการให้เราฝึกปฏิบัติตามด้วย



การโค้งคำนับแบบญี่ปุ่น

(CR: <https://www.dplusguide.com/2014/japan-manner-bow/>)

2. Topics in Japanese culture 1 วิชานี้จะเรียนเกี่ยวกับฤดูของประเทศญี่ปุ่นว่าในแต่ละฤดูนั้น มีเทศกาลอะไรบ้างเพราะประเทศญี่ปุ่นมักจะทำอะไรตามฤดูกาลตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการแต่งตัว การทำอาหาร หรือการจัดเทศกาล แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของฤดูต่างๆ ที่มีต่อประเทศญี่ปุ่น ในการเรียนวิชานี้อาจารย์มักจะให้จับกลุ่มและออกมนำเสนอหน้าห้อง พูดเปรียบเทียบให้เห็นว่าประเทศของเราและประเทศญี่ปุ่นเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไรบ้างรวมถึงมีการให้นักเรียนแต่งกลอนไฮคุ(กลอนญี่ปุ่น)ในแต่ละฤดูเพื่อส่งเป็นงานด้วย
3. Topics in Japanese culture 2 ในวิชานี้จะเรียนเกี่ยวกับมรดกโลกของญี่ปุ่นที่สำคัญต่างๆ เพื่อให้เข้าใจมากขึ้นว่าทำไมสิ่งเหล่านั้นถึงได้ขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกได้ ยกตัวอย่างเช่น ภูเขาไฟฟูจิ หมู่บ้านชิราคาวาโกะ วัดนิกโก้ และอื่นๆ โดยอาจารย์ที่สอนจะอธิบายเกี่ยวกับสถานที่นั้นอย่างละเอียด ซึ่งหลังจากเรียนวิชานี้แล้ว เราก็จะเข้าใจเหตุผลมากขึ้น รวมไปถึงเป็นแรงจูงใจให้เราไปเที่ยวที่สถานที่เหล่านั้นด้วย ซึ่งในวิชานี้จะ

มีทำรายงานตอนปลายภาคด้วย โดยให้เลือกสถานที่ที่เรียนมาแล้วนำมาทำเป็นรายงานตามหัวข้อที่อาจารย์กำหนด



หมู่บ้านชิราคาวาโกะ (白川郷)



นิวกุ้ (日光)

4. Topics in Japanese culture 3 ในวิชานี้จะเรียนเกี่ยวกับวัฒนธรรม และประเพณีต่างๆ ของคนญี่ปุ่น โดยอาจารย์จะเชิญวิทยากรที่มีความรู้ในด้านนั้นๆ มาบรรยายในแต่ละสัปดาห์ รวมถึงให้นักเรียนได้ลองทำสิ่งเหล่านั้นด้วยตัวเองอีกด้วย เช่น การจัดดอกไม้แบบญี่ปุ่น คาบูกิ พิธีชงชา การเขียนฟูกัน การสวมกิโมโน และอื่นๆ ซึ่งการเรียนในวิชานี้จะทำให้เราได้เข้าถึงวัฒนธรรมญี่ปุ่นอย่างแท้จริง ในวิชานี้วิทยากรบางท่านก็เป็นคนที่มีชื่อเสียงในวงการเหล่านั้น ถือเป็นโอกาสที่ดีของเราที่จะได้เรียนรู้กับผู้เชี่ยวชาญในด้านนั้น และสามารถพูดคุยสอบถามได้ หากมีเรื่องที่เราสงสัย เป็นวิชาที่เราได้ลงมือทำสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเองเยอะมาก



การจัดดอกไม้แบบญี่ปุ่น



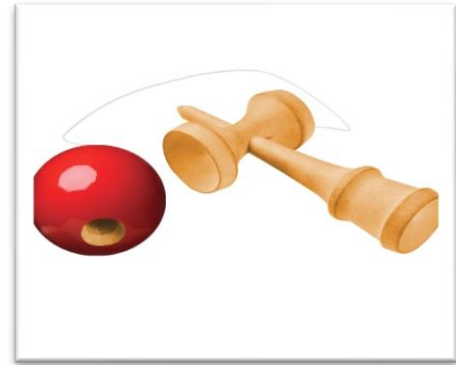
การสวมกิโมโน

5. Topics in Japanese culture 4 ในวิชานี้เราจะเรียนเกี่ยวกับสิ่งที่เรียกว่า วัฒนธรรมร่วมสมัย หรือ Cool Japan ซึ่งเป็นสิ่งต่างๆ ที่เราค้นเคยกันเป็นอย่างดี หรือบางอย่างเมื่อเราได้เรียนแล้วจะรู้สึกว่ามันดีที่เป็นประเทศญี่ปุ่นจึงสามารถทำสิ่งเหล่านี้ได้ ยกตัวอย่างเช่น อนิเมชั่นแฟชั่นของคนญี่ปุ่น การพับโอริกามิ ของเล่นญี่ปุ่น และอื่นๆ ซึ่งในแต่ละสัปดาห์จะเชิญวิทยากรผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้นมาบรรยาย หากเป็นหัวข้อที่ต้อง

ลงมือทำ นักเรียนก็จะได้ทำสิ่งเหล่านั้นด้วย ยกตัวอย่างเช่น การพับโอริกามิ การห่อของแบบญี่ปุ่นโดยใช้แค่ผ้าเพียงผืนเดียว การเรียนวิชานี้จะทำให้เราเข้าใจความเป็นญี่ปุ่นมากขึ้น โดยวิชานี้ตอนสอบปลายภาคจะให้จับกลุ่มและรายงานหน้าชั้นในหัวข้อที่อาจารย์มอบหมายให้และทุกครั้งที่เราเรียนจะต้องเขียนรีแอกชั่นเปเปอร์(มีคะแนน)ส่งทุกครั้งในอาทิตย์ถัดไป โดยจะมีกระดาษที่อาจารย์แจกให้ท้ายคาบ หากขาดเรียนจะไม่ได้รับกระดาษไปนั้น



การพับโอริกามิ



เคนตามะ ของเล่นญี่ปุ่น

## ค่าใช้จ่ายและการทำงานพิเศษ

สำหรับค่าใช้จ่ายในการมาแลกเปลี่ยนที่นี้ก็จะขึ้นอยู่กับค่าใช้จ่ายของเราเป็นหลัก เพราะไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ ให้กับหอพักหากใช้เงินอย่างประหยัดทำงานพิเศษก็จะสามารถอยู่ได้อย่างไม่ติดขัดอะไร รวมถึงยังสามารถไปเที่ยวต่างจังหวัดได้อีกด้วย ส่วนคนที่ไม่ชอบทำงานพิเศษก็สามารถอยู่ที่นี่ได้เช่นกันแต่อาจจะต้องประหยัดเพิ่มขึ้นเพราะเราจะมีแต่รายจ่ายไม่มีรายรับเลย นอกจากเงินของผู้ปกครอง โดยรายจ่ายจะลดไปได้เยอะหากเราทำอาหารกินเอง (คนไทยส่วนมากที่มาแลกเปลี่ยนที่นี้จะไปซูเปอร์มาเก็ตที่เรียกว่า เอสปอต หลังทุ่มครึ่งจากหอพักเดินไปประมาณ 5 นาที เพราะเป็นช่วงที่ของสดส่วนมากจะลดราคาเหลือครึ่งหนึ่ง เช่น เนื้อหมู ไก่ ผลไม้) ดังนั้นหากจะประหยัดเงินเพื่อไปทำอย่างอื่น ควรทำอาหารกินเอง

ในส่วนของการทำงานพิเศษ ถ้าเราสามารถหางานทำพิเศษได้ก็จะทำให้เราใช้จ่ายกับสิ่งต่างๆ ที่เราต้องการได้มากขึ้น ซึ่งปัจจุบันแรงงานขั้นต่ำต่อชั่วโมงจะอยู่ที่ 950 เยน ในเมืองหลวงแต่หากเป็นต่างจังหวัดอาจจะถูกลงกว่านี้ โดยปกติแล้วทางร้านที่ให้เราทำมักจะให้คนต่างชาติทำไม่เกิน 2-6 ชั่วโมงต่อวัน ไม่เกิน 24 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ตามกฎหมาย แต่หากเปิดเทอมจะสามารถทำได้ถึง 48 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ โดยตัวข้าพเจ้าก็มีประสบการณ์ในการทำงานพิเศษอยู่ 2 ที่ คือ ร้านอาหารไทยที่ชื่อว่า เจริญ อยู่ใกล้กับสถานีฟูจิโนเบะซึ่งเป็นสถานีหลักของเรา เพราะหอกับมหาวิทยาลัยก็อยู่ที่นี่ และอีกที่คือ ร้านสะดวกซื้อที่ชื่อว่า Ministop อยู่สถานีโคะบุจิ(古淵駅) ถัดจากฟูจิโนเบะ(淵野辺駅)ไปอีกหนึ่งป้าย หากเดินไปก็สามารถทำได้แต่ต้องใช้เวลาประมาณ 25-30 นาที โดย 2 ที่นี้ข้าพเจ้าได้รับการแนะนำมาจากรุ่นพี่และนักศึกษาต่างชาติ โดยร้านอาหารไทยมักจะเป็นนักศึกษาคนไทยทำ

ตลอด จึงควรสอบถามคนที่มาแลกเปลี่ยนว่าตอนนี้มีรับสมัครเพิ่มอยู่หรือเปล่าจะได้ไม่ไปเสียเที่ยวโดยเจ้าของร้านจะเป็นคนญี่ปุ่น ส่วนร้านสะดวกซื้อ ข้าพเจ้าเปิดจากเว็บของร้าน Ministop สาขาที่เราจะทำ ว่ามีการรับสมัครหรือเปล่า หลังจากนั้นจึงได้โทรไปสมัครและร้านจะสัมภาษณ์เราทางโทรศัพท์ก่อนโดยส่งเขปและนัดสัมภาษณ์อีกที่ที่สาขาที่เราจะทำ ซึ่งก่อนจะไปสัมภาษณ์เราต้องทำเรซูเม่ภาษาญี่ปุ่นไปด้วย ซึ่งแบบฟอร์มเรซูเม่สามารถหาได้จากอินเทอร์เน็ตเลยและนำไปพริ้นที่ได้ที่มหาวิทยาลัย ซึ่งการสัมภาษณ์ก็ไม่ยากมากเพียงแค่เราสามารถสื่อสารกับคนญี่ปุ่นได้ ก็สามารถทำได้และผู้จัดการจะประเมินเราอยู่ตลอดเวลาในการทำงาน นอกจากนี้ หากน้องๆ อยากรองหางานพิเศษอื่นๆ ด้วยตัวเอง ก็สามารถหาได้จากแอป townwork (タウンワーク) ตัวแอปเป็นสีเขียวมีรูปหมูอยู่ และแอป arubaito (アルバイト) ตัวแอปเป็นสีแดงมีรูปกระต่าย ซึ่งหากสนใจงานไหนก็ให้เราไปลงประวัติคร่าวๆ ในแอป จากนั้นเลือกงานที่สนใจที่ใกล้กับหอที่เราอยู่ แล้วรอการติดต่อกลับจากทางร้าน ซึ่งการทำงานพิเศษเหล่านี้นอกจากเราจะได้เงินนำมาใช้จ่ายเพิ่มเติมแล้วเรายังได้เรียนรู้การทำงานของคนญี่ปุ่นอีกด้วย

## กิจกรรมเสริมที่ทางมหาลัยจัดให้นักศึกษาแลกเปลี่ยน

กิจกรรม Coffee Meeting และ Lunch party เป็นกิจกรรมพบปะพูดคุยและเล่นเกมระหว่างนักศึกษาแลกเปลี่ยนและนักศึกษาชาวญี่ปุ่น มีเทอมละประมาณ 2 ครั้ง กิจกรรม English Chat Room และ Japanese Chat Room มีการจัดทุกสัปดาห์ให้นักศึกษาสามารถเข้าร่วมพูดคุยและทำกิจกรรมเพื่อฝึกภาษาอังกฤษและภาษาญี่ปุ่น รวมถึง Fare well Party ที่จัดเทอมละ 1 ครั้งเพื่ออำลาคณาจารย์ที่สำเร็จการศึกษาแลกเปลี่ยน

นอกจากนี้ทางมหาวิทยาลัยมีทัศนศึกษาในจังหวัดคานากาวะและสถานที่ใกล้เคียง เช่น ทัศนศึกษาชมปราสาทโอดาวาระ ทัศนศึกษาและใส่กิโมโนที่อาซากุสะ ทัศนศึกษาเรียนรู้ประวัติศาสตร์กับนักเรียนมัธยมปลายที่ชินจูกุ ค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมมีราคาถูกมาก ราคาไม่เกิน 1,000 เยน แต่กิจกรรมทัศนศึกษาซึ่งส่วนใหญ่ไม่เสียค่าใช้จ่ายเนื่องจากมหาวิทยาลัยเป็นผู้ออกให้



กิจกรรมท่องเที่ยวที่คามาคุระ (鎌倉)

## ปัญหา อุปสรรคอื่น

ปัญหา อุปสรรคอื่น ๆ นอกจากการเรียน เช่น ค่าครองชีพที่สูงเมื่อเทียบกับไทย ช่วงที่มาแรกๆ ต้องเสียค่าใช้จ่ายต่างๆ เช่น ค่าโทรศัพท์ ค่าประกัน ค่าของใช้เยอะมาก ทำให้ต้องประหยัดค่าใช้จ่ายส่วนอื่นๆ โดยเฉพาะค่าอาหาร ซึ่งอาจแก้ปัญหาด้วยการทำงานพิเศษหรือการทำกับข้าวเองแทนการรับประทานที่ร้าน หรือซื้ออาหารลดครั้งราคาตอนค่าที่ซูเปอร์มาเก็ต

ปัญหาสุขภาพ ในหน้าหนาวเป็นช่วงที่ต้องดูแลตัวเองเป็นอย่างมาก มีนักศึกษาแลกเปลี่ยนบางคนป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ซึ่งใช้เวลานานมากกว่าจะหาย อยากแนะนำให้นักศึกษาที่จะมาแลกเปลี่ยนปีต่อไป ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ราคาประมาณ 3,000- 4,000 เยน หรือฉีดก่อนเดินทางมาญี่ปุ่น เวลาเดินทางไปข้างนอกหรือขึ้นรถไฟให้ใส่หน้ากากปิดปากเพื่อกันเชื้อโรค

ปัญหาเรื่องการสื่อสาร ก็เป็นอุปสรรคสำหรับนักศึกษาแลกเปลี่ยนเช่น เวลาไปร้านอาหาร เวลาไปเที่ยว โดยเฉพาะเวลาป่วยไปหาหมอที่คลินิกหรือโรงพยาบาล การอธิบายอาการป่วยให้แพทย์เข้าใจเป็นเรื่องค่อนข้างลำบาก นักศึกษาแลกเปลี่ยนบางคนมีความสามารถในการสื่อสารภาษาญี่ปุ่นก็จริง แต่ในบางครั้งศัพท์เฉพาะทางการแพทย์อาจทำให้เกิดความไม่เข้าใจ บางคนแก้ปัญหาด้วยการพาเพื่อนชาวญี่ปุ่นไปด้วย

## การเทียบโอน

ในส่วนของการเทียบโอน สามารถเทียบโอนได้ประมาณ 2-3 วิชาคือ JP377 JP456 JP489 แต่ในส่วนของวิชาJP377 นั้นอาจจะต้องคุยกับอาจารย์คนญี่ปุ่นซึ่งเป็นคนสอนในวิชานั้นๆ ของทางมหาวิทยาลัยอาโอยาม่า เนื่องจากวิชาที่ใช้เรียนเพื่อเทียบโอนบางตัว นักศึกษาต่างชาติอาจจะไม่สามารถเรียนได้หากไม่ได้รับการยินยอมจากผู้สอนในวิชานั้นๆ

นันทกาญจน์ ลักษณะมีการค้า 5706610192

ปณพร ยืนยงวานานนท์ 5706610911

บุษยมาส คงตรีแก้ว 5706610747