

## ข้อมูลการไปศึกษาแลกเปลี่ยน

ชื่อ: นางสาว อาริรัตน์ นวลบัณฑิตย์ เลขทะเบียนนักศึกษา: 5706610093

คณะ: ศิลปศาสตร์ เอกภาษาญี่ปุ่น

มหาวิทยาลัยคู่สัญญา: มหาวิทยาลัยวริกิว (琉球大学)

ระยะเวลาที่ไปแลกเปลี่ยน: เดือนตุลาคม พ.ศ.2560 – เดือนสิงหาคม พ.ศ.2561

## ด้านการใช้ชีวิต



มหาวิทยาลัยวริกิว เป็นมหาวิทยาลัยรัฐบาลและเป็นมหาวิทยาลัยที่ใหญ่ที่สุดในจังหวัดโอกินาวา ล้อมรอบไปด้วยธรรมชาติ ตั้งอยู่เขต Senbaru (西原) เมือง Nishihara (西原町) ภายในมหาวิทยาลัยมีโรงอาหาร 2 แห่งคือโรงอาหารกลาง และโรงอาหารเหนือ ซึ่งจะมีร้านสะดวกซื้ออยู่ภายในโรงอาหาร นอกจากนี้ยังมีร้านอาหารอีก 1 แห่งอยู่ใกล้กับโรงอาหารกลาง ส่วนบริเวณรอบนอกมหาวิทยาลัยมีทั้งร้านสะดวกซื้อ ร้านอาหาร ซุปเปอร์มาร์เก็ต และร้านขายยา ซึ่งใช้เวลาเดิน 15-20 นาที

หากต้องการเดินทางไปสถานที่ต่าง ๆ ที่ไกลจากมหาวิทยาลัย ภายในมหาวิทยาลัยมีท่ารถเมล์ 2 สาย นั่นก็คือ 97 และ 98 อยู่ที่ทางเข้าประตูเหนือ ซึ่งสามารถเดินทางออกไปสู่ตัวเมืองได้ เช่น ถนน Kokusai (国際通り) สถานีรถไฟโมโนเรล ห้างสรรพสินค้า T Galleria ฯลฯ

### วิธีการเดินทางในโอกินาวา

1. รถเมล์
2. รถไฟโมโนเรล
3. รถแท็กซี่ (เริ่มต้นประมาณ 350 เยน)
4. รถเช่า (ต้องมีใบขับขี่สากล)

**ที่พักของมหาวิทยาลัย** แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. หอพักของมหาวิทยาลัย (อยู่ทางประตูเหนือ) ซึ่งเป็นหอพักที่พักรวมกับคนญี่ปุ่น และมีการแยกหอพักชายและหญิง

-Shin-Konjugata-To (新混住型棟)

-Konjugata-To (混住型棟)

-Ippan-To (一般棟)

2. หอพักนานาชาติ International House (อยู่ทางประตูใต้) เป็นหอพักสำหรับนักศึกษาชาวต่างชาติเท่านั้น

มีรายละเอียดค่าใช้จ่ายดังนี้

#### Room Rents

(As of 2017)

Type of Room	Rent for Students	Rent for Researchers		Maintenance Fee	Utilities ( Electricity, Water, Gas )	Cleaning Fee
Single	¥5,900 /month	¥8,600 /month	¥290 /day	¥1,500 /month	Charged according to amount used	¥11,800 /year
Couple and Family	¥9,500 /month	¥17,700 /month	¥590 /day			¥20,600 /year

\*Room rents are subject to change according to changes in university regulations.

## ประเภททุนการศึกษา

- Jasso จากรัฐบาลญี่ปุ่น 80,000 เยน/เดือน
- Koen-Zaidan Scholarship (琉球大学後援財団奨学金) จากมหาวิทยาลัยวากิว 60,000 เยน/เดือน (โดยมหาวิทยาลัยวากิวจะเป็นผู้พิจารณา-ผล นักศึกษาจะรู้ผลเมื่อเดินทางไปถึง เกณฑ์ที่สำคัญในการพิจารณา คือ ผลการเรียนหรือเกรดเฉลี่ยของนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยต้นสังกัด)

## ค่าใช้จ่ายโดยรวม

ค่าหอพัก (ค่าน้ำ+ค่าไฟ) : 20,000 เยน/เดือน/คน

ค่าประกันสุขภาพ : 1,800 เยน/เดือน

ค่าโทรศัพท์มือถือ : ไม่มี (เนื่องจากข้าพเจ้าใช้สัญญาณอินเทอร์เน็ตที่หอพักและตามสาธารณะจึงไม่มีค่าใช้จ่ายส่วนนี้)

ค่าอินเทอร์เน็ตในหอพัก : 3,000 เยน/เดือน(ราคายังไม่หาร 2 คน)

รวมค่าใช้จ่ายทั้งหมด : ประมาณ 70,000 เยน/เดือน

## อาหารการกิน

นอกจากร้านซูชิหรือร้านอาหารต่างๆบริเวณรอบหอแล้ว ส่วนใหญ่จะทำอาหารทานเองที่หอ เนื่องจากสามารถเลือกทานสิ่งชอบได้และประหยัดเงินได้อีกด้วย โดยวัตถุดิบส่วนใหญ่จะซื้อจากซูเปอร์มาร์เก็ต San-A (サン A) ซึ่งใช้เวลาเดินประมาณ 25 นาที หรือ ร้าน Drug Store Mori (ドラッグストアモリ) ใช้เวลาเดินประมาณ 15 นาที ส่วนเครื่องครัวแต่ละปีจะมีรุ่นพี่คนไทยเก็บไว้ให้ โดยฝากไว้กับทางส่วนกลางของหอพัก



(อาหารที่ทำเองในหอพัก)

## ด้านการเรียนการสอน

ก่อนเปิดภาคเรียน จะต้องทำแบบทดสอบวัดระดับภาษาญี่ปุ่นที่เรียกว่า J-CAT (Japanese Computerized Adaptive Test) เพื่อแบ่งระดับและเลือกชั้นเรียนที่เหมาะสมกับตนเองซึ่งทางมหาวิทยาลัยได้แบ่งชั้นเรียนเป็น Basic Japanese, A, B1, B2, C1 และ C2 อ้างอิงตามกำหนดมาตรฐานของ Japan Foundation ถ้าหากวิชามีระดับไม่ตรงกับผลสอบ J-CAT แต่ถ้า นักศึกษามีความประสงค์จะลงเรียน ก็สามารถปรึกษาอาจารย์เจ้าของวิชาและลงเรียนได้หากอาจารย์อนุญาต โดยจะมีวิชาที่ จัดมาให้แล้วสำหรับนักศึกษาแลกเปลี่ยน ทั้งโปรแกรมภาษาญี่ปุ่นและภาษาอังกฤษ สามารถเลือกลงได้ตามที่ต้องการ แต่ต้อง ลงทะเบียนเรียนอย่างน้อย 7 วิชาต่อเทอม นอกจากนี้ ยังสามารถลงเรียนวิชาทั่วไปของนักศึกษาญี่ปุ่นได้หากมีความสนใจ แต่ ต้องได้รับอนุญาตจากอาจารย์เจ้าของวิชาก่อน

ระบบการลงทะเบียนเรียน รวมทั้งการเพิ่มถอนรายวิชาเป็นระบบแบบลงลายชื่อที่ต้องขอให้อาจารย์ลงนามในเอกสาร ซึ่ง ในช่วง 2 สัปดาห์แรก จะเป็นช่วงเวลาทดลองเรียนและตัดสินใจว่าจะลงวิชาใดบ้าง หลังจากนั้นจะต้องให้อาจารย์ประจำวิชา และอาจารย์ที่ปรึกษาลงนามรับรอง ไม่มีการตรวจสอบผ่านทางอินเทอร์เน็ต

### **ข้อดีของการเรียนที่นี่**

- อาจารย์ทุกท่านใส่ใจและสามารถขอคำปรึกษาได้ทุกเรื่องทั้งเรื่องเรียนและการใช้ชีวิต
- ถึงแม้จะไม่ได้ลงทะเบียนเรียนก็สามารถเข้าร่วมและขอคำปรึกษาเกี่ยวกับเนื้อหาในวิชานั้น ๆ ได้
- มีวิชาที่น่าสนใจให้เลือกเรียนหลายวิชา ที่ไม่เหมือนมหาวิทยาลัยอื่น เช่น ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมโอกินาวา วิทยาศาสตร์การศึกษาเกี่ยวกับสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กในโอกินาวา กีตาร์เบ้องตัน และร้องเพลงประสาน เป็นต้น

### **อุปสรรคในการเรียน**

- ไม่สามารถตรวจสอบผลการลงทะเบียน การเพิ่มถอน รวมถึงผลการเรียน ผ่านทางอินเทอร์เน็ตได้
- วิชาส่วนใหญ่ของนักศึกษาแลกเปลี่ยน จะเป็นชั้นเรียนสำหรับนักศึกษาแลกเปลี่ยนเท่านั้น นักศึกษาญี่ปุ่นจึงไม่สามารถลงทะเบียนเรียนได้ ทำให้ไม่ค่อยได้เรียนร่วมกับคนญี่ปุ่น

## ด้านกิจกรรม

ในมหาวิทยาลัยวิวกิวกิจกรรรมให้นักศึกษาได้เข้าร่วมมากมาย และยังเปิดโอกาสให้นักศึกษาสามารถจัดกิจกรรมเองได้อีกด้วย กิจกรรมที่ข้าพเจ้าได้มีส่วนร่วมในระยะเวลาที่ไปแลกเปลี่ยน เช่น

### 1. Global Festival 2018

เป็นกิจกรรมคล้ายการจัดนิทรรศการที่จัดขึ้นโดยความร่วมมือของอาจารย์และนักศึกษาแลกเปลี่ยนทุกโปรแกรมในมหาวิทยาลัยวิวกิวกิเพื่อเป็นการให้ความรู้ และแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมซึ่งกันและกัน ซึ่งไม่ว่าใครก็สามารถเข้าชมกิจกรรมนี้ได้ โดยให้นักศึกษาแต่ละประเทศนำเสนอประเทศของตน จะนำเสนอเป็นรูปแบบหรือหัวข้ออะไรก็ได้ เช่น จัดชุ้มนำเสนอวัฒนธรรม ชุ้มบริการลองชุดของนานาประเทศ ออกร้านค้าและยังสามารถทำการแสดงบนเวทีได้อีกด้วย



ในส่วนของข้าพเจ้านั้นได้ร่วมมือกับเพื่อนคนไทย ทำชุ้มประดิษฐ์ตุ๊กตโย ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้ในงานประเพณีต่าง ๆ ทางวัฒนธรรมในภาคเหนือของประเทศไทย วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมงานได้มีโอกาสเรียนรู้วัฒนธรรมทางภาคเหนือของไทยซึ่งอาจไม่เป็นที่รู้จักของชาวต่างชาติมากนัก และมีการสอนทำตุ๊กตโยเพื่อให้ทุกคนสามารถมีส่วนร่วมได้

### 3. งานสงกรานต์และปีใหม่ไทยลาว 2018

เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในนามของสมาคมนักศึกษาไทยและลาว ในจังหวัดโอกินาว่า ประเทศญี่ปุ่น กิจกรรมจะเน้นที่นักศึกษาไทยและลาวเป็นผู้คิดและจัดการแสดงต่าง ๆ เช่น รำสุซวัญ ร้องเพลงไทย รำวงไทยและรำบาสโลบลาว โดยจะมีผู้ใหญ่จากทางสมาคมคอยให้การสนับสนุนและความช่วยเหลืออยู่ตลอด วัตถุประสงค์ของกิจกรรมคือการเผยแพร่ประเพณีสงกรานต์ไทยหรือปีใหม่ลาว ให้แก่ชาวต่างชาติได้เรียนรู้และมีโอกาสได้ร่วมสนุกกัน ข้าพเจ้าทำหน้าที่เป็นฝ่ายประชาสัมพันธ์ คือทำโปสเตอร์และประชาสัมพันธ์กิจกรรม และทำหน้าที่เป็นคนประสานงานและดูแลลำดับพิธีและการแสดงต่าง ๆ ตลอดงาน ซึ่งกิจกรรมครั้งนี้ได้มีคนจำนวนมากมาเข้าร่วมและมีเสียงตอบรับที่ค่อนข้างดี เป็นกิจกรรมเผยแพร่วัฒนธรรมที่สนุกทั้งคนทำและผู้เข้าร่วม นอกจากนี้ยังเป็นประสบการณ์ที่ดีอีกด้วย





#### 4. กิจกรรมชมรมต่างๆ

- ชมรมดำน้ำ ทุกวันเสาร์หรืออาทิตย์ของสัปดาห์ สมาชิกในชมรมจะมีการออกไปดำน้ำตามจุดดำน้ำต่าง ๆ ในโอกินาวา เพื่อสำรวจสิ่งมีชีวิตและความงามของธรรมชาติใต้ท้องทะเล ซึ่งการดำน้ำในที่นี้หมายถึง การดำน้ำตื้น (Snorkeling) โดยในชมรมจะมีอุปกรณ์การดำน้ำทุกอย่างเตรียมไว้ให้และสมาชิกใหม่หรือผู้ที่ไม่มีประสบการณ์การดำน้ำก็จะมีสมาชิกที่ผ่านการฝึกการดำน้ำมาแล้วอย่างดีคอยดูแลอย่างน้อย 2 คนตลอดเวลา ซึ่งรับรองว่าปลอดภัยแน่นอน หากมีความเสี่ยงใด ๆ เช่น สภาพร่างกายหรือสภาพอากาศไม่พร้อม ก็จะเลื่อนการดำน้ำในวันนั้นออกไปก่อน



- ชมรมไอคิโดเป็นชมรมศิลปะป้องกันตัว ฝึกฝนเพื่อสามารถใช้ป้องกันตัว ฝึกสมาธิและสร้างความแข็งแรงได้ สามารถเข้าชมรมได้ทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ เวลา 18:00-21:00 น. และวันเสาร์ 10:00-12:00 น. ขึ้นอยู่กับเวลาที่ตนเองสะดวก โดยผู้ที่เริ่มต้นฝึกจะมีสมาชิกในชมรมผลัดเปลี่ยนกันมาสอนไอคิโดขั้นพื้นฐาน และเมื่อเข้าใจและผ่านระดับขั้นพื้นฐาน ก็จะเข้าร่วมฝึกทำต่างๆร่วมกับสมาชิกในชมรมได้ ซึ่งทุกคนในชมรมมีความตั้งใจที่จะสอนคอยให้คำแนะนำต่างๆตลอดเวลา และดูแลความปลอดภัย ไม่ให้ฝึกเล่น หากเกิดการบาดเจ็บแม้เพียงเล็กน้อย

เป็นศิลปะป้องกันตัวที่ถือว่านอกจากจะใช้ความจำ สิ่งสำคัญคือต้องใช้ความเข้าใจการเคลื่อนไหวของร่างกาย และสมาธิสูง

ชมรมดังกล่าวเป็นเพียงบางส่วนที่ข้าพเจ้าได้ลองไปเข้าร่วม แต่ในมหาวิทยาลัยวริทยังมีชมรมที่น่าสนใจอีกมากมายมากกว่า 100 ชมรม มีทั้งชมรมด้านกีฬา ศิลปะ บันเทิง และงานอดิเรกต่าง ๆ ซึ่งทุกชมรมล้วนยินดีต้อนรับและเปิดโอกาสให้นักศึกษาชาวต่างชาติเข้าร่วม ยกตัวอย่างเช่น ชมรมซอฟท์เทนนิส ชมรมปลูกผัก ชมรมเต้น ชมรมทำทาโกยากิ ชมรมชงชา และชมรมคนรักโปเกมอน เป็นต้น โดยข้อมูลเกี่ยวกับชมรมต่าง ๆ ส่วนใหญ่จะติดประกาศอยู่บริเวณตึกเรียนหรือโรงอาหาร ตามบอร์ดข่าวสารให้ได้ติดตามกัน

## 5. กิจกรรมอื่นๆ

- งานเหล้า Awamori (泡盛)
- ทักษะศึกษาที่โอซาก้า
- ทักษะศึกษาเกาะโทะคาซึกิ (渡嘉敷島)
- สัมผัสดาวกับชมรมดาราศาสตร์
- วังมาราธอน



งานเหล้า Awamori



ทักษะศึกษาเกาะโทะคาซึกิ