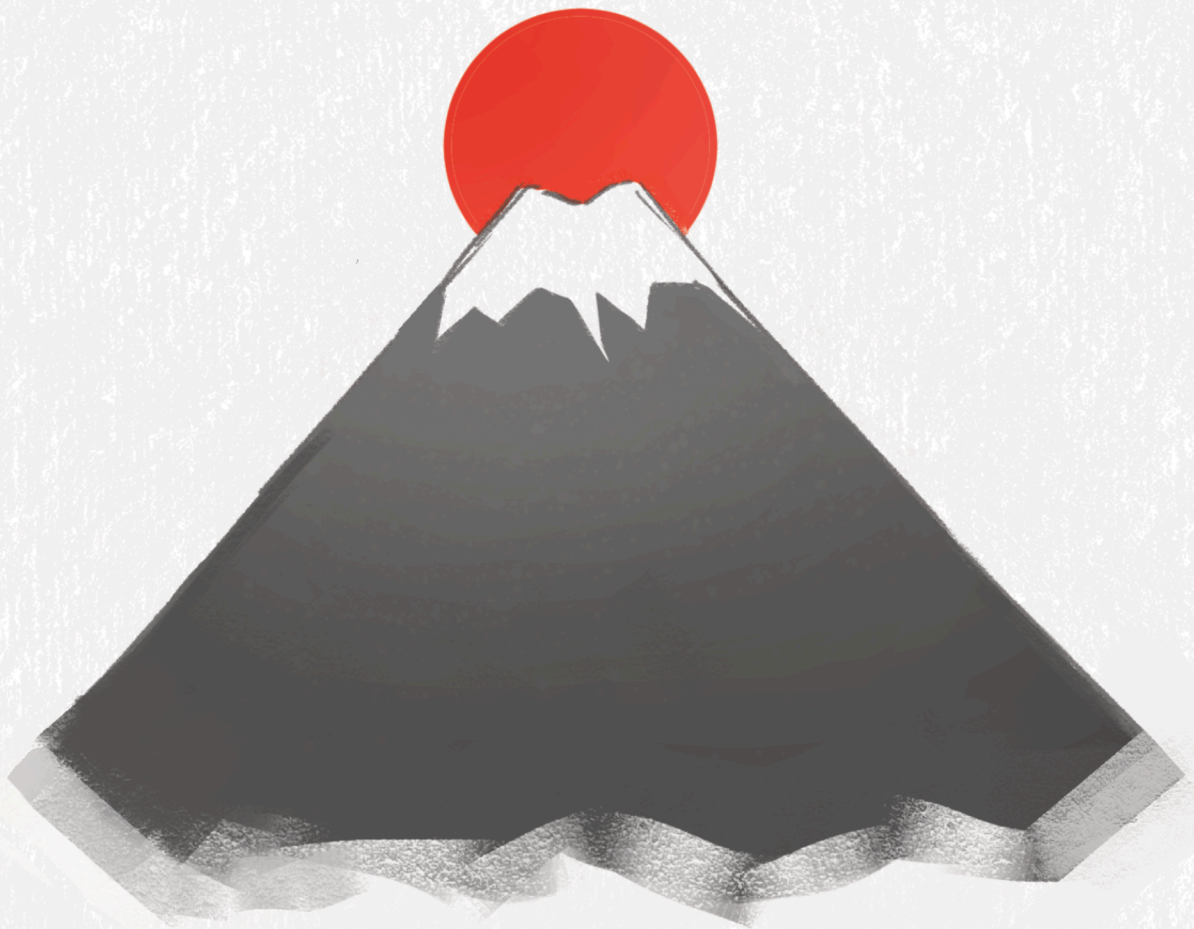




Student Handbook

- 2021 Version -

รวบรวมข้อมูลความรู้มาฝาก จากนักเรียนไทยในญี่ปุ่น



เขียนโดย

สมาคมนักเรียนไทยในประเทศญี่ปุ่นในพระบรมราชูปถัมภ์

Student Handbook

2021 Version

รวบรวมข้อมูลความรู้มาฝาก จากนักเรียนไทยในญี่ปุ่น

สมาคมนักเรียนไทยในประเทศญี่ปุ่นในพระบรมราชูปถัมภ์

เขียนโดย

นายกิตติพงษ์ ทิทยากร (เบนซ์)
นางสาวนลินพร สาประเสริฐ (ตังโอะ)
นางสาวปิยพร ศรีไชยรัตน์ (ดาว)
นางสาวพีรดา งามเสนห์ (ปลา)
นางสาววิษญาดา นวนิจบำรุง (หม่อน)
นายอภิพล แซ่ตั้ง (จ๊อบ)

ออกแบบหน้าปกโดย

นายธีรัช รัตนศิริมณีเวทย์ (ที)

จัดเรียงโดย

นายชวิศ แก้วนุรัชดาสร (บুম)

สารบัญ

สารบัญ	2
ช่วงเริ่มมาถึงประเทศญี่ปุ่น	3
สิ่งของที่ไม่ควรนำเข้าประเทศญี่ปุ่น	4
ของที่ควรพกจากประเทศไทยไปญี่ปุ่น	4
บัตร Travel Card	5
ใบรับรองแพทย์ และเอกสารทางการแพทย์ที่จำเป็นสำหรับเดินทางเข้าประเทศญี่ปุ่น (ปี 2021)	5
ทุนการศึกษา (ประเภทที่สมัครได้ก่อนมาที่ประเทศญี่ปุ่น)	6
การเลือกสถานที่ศึกษาต่อ และเตรียมตัวเพื่อมาศึกษาที่ประเทศญี่ปุ่น	9
การหาที่พักอาศัยในประเทศญี่ปุ่น	10
การเปิดบัญชีธนาคาร	11
My Number	11
การทำตราปั๊ม	12
ระหว่างใช้ชีวิตที่ญี่ปุ่น	13
กลุ่มนักเรียนไทยในญี่ปุ่น	14
การหาและทำงานพิเศษในประเทศญี่ปุ่น	14
ทุนการศึกษา (แบบหาระหว่างเรียนที่ประเทศญี่ปุ่น)	15
วัตถุดิบอาหารไทย	17
ถุงยังชีพ	17
JLPT	18
การติดต่อสถานเอกอัครราชทูตไทยและสถานกงสุลในญี่ปุ่น	19
การไปโรงพยาบาลในประเทศญี่ปุ่น และขอตรวจปฏิบัติเมื่อเจ็บป่วย	20
การโอนเงินกลับประเทศไทย	21
ขอตรวจปฏิบัติเมื่อทำทรัพย์สินหาย/ถูกขโมยในประเทศญี่ปุ่น	22
การขนส่งและจัดการสัมภาระก่อนกลับประเทศไทย	24
การต่อหรือเปลี่ยนประเภทวีซ่าในประเทศญี่ปุ่น	25
รายละเอียดเพิ่มเติม	26
รายละเอียดเพิ่มเติม	27

สรุปสิ่งที่น่ารู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตในประเทศญี่ปุ่น
ช่วงเริ่มมาถึงประเทศญี่ปุ่น

สิ่งของที่ไม่ควรนำเข้าประเทศญี่ปุ่น

ผู้กระทำความผิดจะถูกลงโทษตามกฎหมาย หากนำวัตถุเหล่านี้เข้าประเทศญี่ปุ่น

1. สารเสพติด เช่น เฮโรอีน โคเคน ฝิ่น กัญชา และสารอื่นๆ ที่อยู่ในข้อห้ามของกระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการของประเทศญี่ปุ่น
2. ผลไม้ เช่น ทุเรียน สับปะรด ลิ้นจี่ ฝรั่ง ส้ม และมะเขือเทศ เป็นต้น
3. ผัก เช่น พริกสด เป็นต้น
4. เนื้อแปรรูปและเนื้อสด
5. อวัยวะเปื้อน ชิ้นส่วนปืน และกระสุนปืน
6. วัตถุระเบิด เช่น ดินปืน เป็นต้น
7. สารตั้งต้นสำหรับผลิตอาวุธเชิงเคมี
8. เชื้อก่อโรคที่อาจทำให้เกิดการก่อการร้ายทางชีวภาพ (bio-terrorism)
9. เอกสารปลอมแปลง เช่น ธนบัตรปลอม บัตรเครดิตปลอม เป็นต้น
10. หนังสือ ภาพวาด งานแกะสลัก หรือวัตถุที่เป็นภัยต่อความปลอดภัยสาธารณะหรือศีลธรรมต่างๆ เช่น สื่อลามก เป็นต้น
11. สื่อลามกอนาจารที่เกี่ยวข้องกับเด็กและผู้เยาว์
12. วัตถุอื่นๆ ที่ละเมิดทรัพย์สินทางปัญญา

ของที่ควรพกจากประเทศไทยไปญี่ปุ่น

1. เสื้อผ้า

ควรเตรียมเสื้อผ้าตามสภาพอากาศของท้องที่จะไปอยู่ในช่วงเวลานั้น และรองเท้าน้ำสำหรับสวมในช่วงฤดูฝน หรือพายุเข้า สถาบันระดับอุดมศึกษาในประเทศญี่ปุ่นไม่มีเครื่องแบบหรือกฎบังคับเรื่องการแต่งกาย นักเรียนหรือนักศึกษาจึงสามารถสวมชุดไปรเวทเข้าห้องเรียนหรือห้องทดลองได้ตามสบาย ทั้งนี้ควรมีชุดสุภาพสำหรับสวมในงานพิธีการต่างๆ ของสถานศึกษาอย่างน้อย 1 ชุด

2. เครื่องใช้ไฟฟ้าขนาดแรงดัน 100 V หรือ เครื่องแปลงแรงดันไฟฟ้า (Adapter)

เนื่องจากเครื่องใช้ไฟฟ้าส่วนใหญ่ในประเทศไทยมีแรงดันอยู่ที่ 230 V แต่การจ่ายไฟฟ้าส่วนใหญ่ที่ประเทศญี่ปุ่นมีแรงดันอยู่ที่เพียง 100 V เครื่องใช้ไฟฟ้าส่วนมากที่ผลิตในประเทศไทยจึงอาจใช้ในประเทศญี่ปุ่นไม่ได้ หากมีความจำเป็นต้องพกพาเครื่องใช้ไฟฟ้าจากประเทศไทย ควรพกหัวปลั๊กแปลงแรงดันไฟฟ้ามาใช้หรือซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้าแบบที่ผลิตในประเทศญี่ปุ่น

3. อื่นๆ

เงินสดสำหรับใช้จ่ายและชำระค่าบริการต่างๆ ที่จำเป็น (ประมาณ 200,000-300,000 เยน) ยาสามัญประจำบ้าน และยาประจำตัว รูปถ่าย 1 นิ้วและ 2 นิ้ว สำเนาผลการศึกษา หนังสือเดินทาง ผงประกอบอาหาร และเครื่องครัว

บัตร Travel Card

สำหรับผู้ที่ต้องการพกบัตรชำระเงินเพื่อใช้จ่ายนอกประเทศไทย บัตร travel card เป็นบัตรเดบิตหรือบัตรเครดิตที่สามารถใช้แลกเปลี่ยนเงินตราต่างประเทศ และจ่ายค่าสินค้าและกดเงินจากตู้ ATM ต่างประเทศ ปัจจุบันบัตร travel card สามารถสมัครผ่าน KTB, KBANK, TMB, SCB และ City Bank โดยแต่ละธนาคารจะมีจุดเด่นและจุดด้อยที่ต่างกันขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของผู้เดินทาง (<https://chillchilljapan.com/compare-travel-card/>)

ใบรับรองแพทย์ และเอกสารทางการแพทย์ที่จำเป็นสำหรับเดินทางเข้าประเทศญี่ปุ่น (ปี 2021)

ผู้มีโรคประจำตัวจำเป็นต้องขอใบรับรองแพทย์ฉบับภาษาอังกฤษที่สถานพยาบาล เพื่อใช้ยืนยันเวลาพบแพทย์ที่ประเทศญี่ปุ่นหรือการขอจ่ายและซื้อยา

เอกสารที่ต้องนำมาแสดงที่สถานพยาบาล เพื่อตรวจสอบสุขภาพสำหรับเดินทางไปต่างประเทศ ได้แก่

- บัตรประจำตัวประชาชน และสำเนาบัตรประจำตัวประชาชน
- สำเนาหนังสือเดินทาง
- รูปถ่ายขนาด 1.5 หรือ 2 นิ้ว ที่ถ่ายภายในเวลาไม่เกิน 6 เดือนก่อนทำเรื่องตรวจสุขภาพ

นอกจากนี้ มาตรการการเข้าประเทศญี่ปุ่นในปัจจุบันอาจมีการปรับเปลี่ยนได้ตลอด เนื่องในสถานการณ์โรคระบาด COVID-19 นักศึกษาจึงควรติดตามข่าวสาร ทั้งจากทางหน่วยให้บริการผู้อพยพและรัฐบาลญี่ปุ่น และข่าวสารภายในประเทศไทยอย่างสม่ำเสมอผ่านแหล่งข้อมูลต่างๆ เช่น

ชื่อหน่วยงาน	URL เว็บไซต์ของหน่วยงาน
ศูนย์ตรวจสุขภาพเพื่อเดินทางไปต่างประเทศ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล	https://www.rama.mahidol.ac.th/goabroad/th/news/announcement/18jun2019-1437
ประชาสัมพันธ์ข้อมูลขั้นตอนการตรวจสุขภาพเพื่อรับใบ Fit to Fly 72 Hours คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล	https://www.rama.mahidol.ac.th/goabroad/th/news/announcement/04aug2021-1653

หน่วยให้บริการด้านผู้อพยพประเทศญี่ปุ่น (Immigration Services Agency of Japan)	https://www.isa.go.jp/en/index.html
ตัวอย่างแบบฟอร์มใบรับรองผลการตรวจ COVID-19 ฉบับภาษาไทย โดยกระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการ ประเทศญี่ปุ่น	https://www.mhlw.go.jp/content/000806505.pdf
กระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการ ประเทศญี่ปุ่น (Japan Ministry of Health, Labor and Welfare)	https://www.mhlw.go.jp/english/

ทุนการศึกษา (ประเภทที่สมัครได้ก่อนมาที่ประเทศญี่ปุ่น)

ตารางข้างใต้รวบรวมข้อมูลทุนการศึกษาที่ผู้สนใจสามารถสมัครเพื่อขอรับได้ก่อนไปถึงประเทศญี่ปุ่น

หมายเหตุ: วันเวลาในการรับสมัครของแต่ละทุนเป็นเพียงกำหนดการคร่าวๆ ที่มักเปิดรับสมัครเป็นประจำในแต่ละปี ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงได้ กรุณาตรวจสอบรายละเอียดเพิ่มเติมที่เว็บไซต์ของทุนแต่ละแหล่ง

ชื่อทุนการศึกษา	ประเภททุน/ระดับการศึกษา	จำนวนเงินทุนที่ให้/ระยะเวลาการให้ทุน	ช่วงเวลาเปิดรับสมัคร	URL เว็บไซต์
1. ทุนรัฐบาลญี่ปุ่น (MEXT Scholarship)	ปริญญาตรี (สำหรับนักเรียนมัธยมที่ต้องการศึกษาต่อระดับปริญญาตรี)	117,000 JPY/เดือน 5 - 7 ปี	เดือนพฤษภาคมของทุกปี	https://www.th.emb-japan.go.jp/files/000521283.pdf
	วิทยาลัยเทคโนโลยี (สำหรับนักเรียนมัธยม/ประกาศนียบัตรวิชาชีพที่ต้องการศึกษาต่อในวิทยาลัยเทคโนโลยีญี่ปุ่น)	117,000 JPY/เดือน 4 - 4.5 ปี		
	วิทยาลัยอาชีวศึกษา (สำหรับนักเรียนมัธยม/ประกาศนียบัตรวิชาชีพที่ต้องการศึกษาต่อในวิทยาลัยอาชีวศึกษา)	117,000 JPY/เดือน 3 ปี		
	นักศึกษาวิจัย (สำหรับผู้ต้องการศึกษาต่อระดับปริญญาโท/เอก)	143,000 JPY/เดือน 1.5 - 2 ปี		
2. ทุนรัฐบาลญี่ปุ่น ผ่านการแนะนำจากสมาคมนักเรียนเก่าในญี่ปุ่น ในพระบรมราชูปถัมภ์ (MEXT-ASJA Scholarship)	ปริญญาตรี (สำหรับนักเรียนมัธยมที่ต้องการศึกษาต่อระดับปริญญาตรี)	สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สมาคมนักเรียนเก่าในญี่ปุ่น ในพระบรมราชูปถัมภ์	ภายในต้นเดือนมิถุนายน	https://www.ojsat.or.th/main/government-scholarship-mext-asja-fy2020/
	นักศึกษาวิจัย (สำหรับผู้ต้องการศึกษาต่อระดับปริญญาโท/เอก)		ภายในปลายเดือนสิงหาคม	(ประกาศเป็นของปีการศึกษา 2020 โปรดติดตามหน้าเว็บไซต์หลักเพื่อรับข่าวประกาศปัจจุบัน)

3.ทุนรัฐบาลญี่ปุ่น ร่วมกับกรมความร่วมมือระหว่างประเทศญี่ปุ่น (MEXT-JICA/Innovative Asia)	สำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาต่อระดับปริญญาโท/เอก	ปริมาณและระยะเวลาครอบคลุมค่าใช้จ่ายจำเป็นโดยทั่วไปของผู้รับทุน	สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้จากสถานศึกษาในเครือ Innovative Asia	https://www.jica.go.jp/english/countries/asia/innovative-asia.html (เว็บไซต์หลัก), https://www.hotcourses.in.th/study-in-japan/applying-to-university/jica-scholarships-for-thai-students/ (ข้อมูลโดยสรุปภาษาไทย) *หมายเหตุ: ควรสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมจากมหาวิทยาลัยไทยในสังกัดเครือ Innovative Asia ตามรายชื่อในเว็บไซต์ข้างต้น
4. ทุนเล่าเรียนหลวง/ทุนรัฐบาลไทย (สำนักงาน ก.พ.)	ปริญญาตรี (สำหรับนักเรียนมัธยมที่ต้องการศึกษาต่อระดับปริญญาตรี) ทุนเพื่อดึงดูดผู้มีความสามารถสูงที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันการศึกษาในประเทศ (นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ทั่วไปและผู้ที่ต้องการศึกษาต่อระดับปริญญาโท/เอก) บุคคลทั่วไประดับปริญญา (สำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาต่อระดับปริญญาโท/เอก)	ครอบคลุมค่าเล่าเรียน ค่าเดินทางระหว่างประเทศ และค่าใช้จ่ายที่จำเป็นจนสำเร็จการศึกษา	เดือนตุลาคม - พฤศจิกายน เดือนธันวาคม	https://www.ocsc.go.th/scholarship/highschool https://www.ocsc.go.th/scholarship/uis https://www.ocsc.go.th/scholarship/degree
5. ทุน AUN / SEED-Net สำหรับการศึกษาระยะสั้น (Short-Term Study in Japan Program)	สำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาต่อในระดับปริญญาเอก ในระยะสั้น สาขาวิชาวิศวกรรมศาสตร์	ครอบคลุมค่าเล่าเรียน ค่าเดินทางระหว่างประเทศ และค่าใช้จ่ายที่จำเป็นในระยะเวลาไม่เกิน 240 - 300 วัน (ไม่เกิน 1 ปี)	ภายในสิ้นเดือนกันยายน	https://seed-net.org/programs/scholarship-ssjp-program/
6. ทุนพานาโซนิค บัณฑิต สร้างอนาคต (Panasonic Future Gear Scholarship)	สำหรับนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ชั้นปีที่ 2 สังกัดมหาวิทยาลัยรัฐ	มูลค่ารวม 135,000 บาท (ประมาณ 467,692 JPY) เป็นเวลา 3 ปี	เดือนกันยายน	https://www.panasonic.com/th/corporate/news/articles/panasonic-future-gear-scholarship-2021-application-form.html

7. ทุนการศึกษาจากมูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ Ajinomoto Foundation Scholarship: ATS (Ajinomoto Talent Scholarship)	สำหรับนักศึกษาปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ หรือวิศวกรรมศาสตร์ สาขาที่เกี่ยวข้องกับอาหาร และโภชนาการ สังกัดมหาวิทยาลัยไทย 8 แห่ง ในเครือมูลนิธิ	60,000 บาท (~ 207,861 JPY)/ปี เป็นเวลาจนกว่าจะจบหลักสูตรปริญญาตรี 4 ปี	เดือนพฤศจิกายน - มกราคม	https://www.facebook.com/atsscholarship
8. ทุนการศึกษาจากธนาคารแห่งประเทศไทย (Bank of Thailand Scholarship)	ทุนสำหรับพนักงานธนาคารแห่งชาติ เพื่อศึกษาต่อระดับปริญญาโท/เอก/ศึกษาต่อตามแผนพัฒนางานรายบุคคล ทุนสำหรับบุคคลภายนอก คณะเศรษฐศาสตร์ การบัญชี และสาขาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเงินและสถิติ เพื่อศึกษาต่อระดับปริญญาตรี/โท/เอก	จำนวนผู้รับทุน เงินทุน และกำหนดการต่างๆ เป็นไปตามประกาศจากธนาคารแห่งประเทศไทยในแต่ละปี		https://www.bot.or.th/Thai/Recruitment/InternshipScholarship/Pages/default.aspx
9. ทุนการศึกษาจากธนาคารกสิกรไทย (Kasikorn Bank Scholarship)	สำหรับผู้ต้องการศึกษาต่อระดับปริญญาโท สาขา MBA, Finance, Financial Engineering และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง	สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ธนาคารกสิกรไทย	ภายในสิ้นเดือนเมษายน	https://www.kasikornbank.com/th/announcement/pages/kbank-scholarship-2564.aspx
10. ทุนการศึกษาจากธนาคารกรุงเทพ (Bangkok Bank Scholarship)	สำหรับพนักงานธนาคารกรุงเทพ หรือ บุคคลทั่วไปที่ต้องการศึกษาต่อในระดับปริญญาโท	สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ธนาคารกรุงเทพ	เดือนมกราคม - เมษายน ของทุกปี	http://www.bangkokbank.com/scholarships

การเลือกสถานที่ศึกษาต่อ และเตรียมตัวเพื่อมาศึกษาที่ประเทศญี่ปุ่น

1. ค้นหาชื่อสถานศึกษาที่ต้องการ

หลังตัดสินใจสาขาและระดับการศึกษาที่ต้องการศึกษาต่อแล้ว สามารถค้นหารายชื่อมหาวิทยาลัยในญี่ปุ่นที่เปิดสอนสาขาวิชาในระดับการศึกษาที่ต้องการได้ ด้วยการสอบถามผู้รู้หรือสถาบันให้การช่วยเหลือด้านการศึกษาต่อในประเทศญี่ปุ่น ซึ่งสามารถค้นหาผ่านบริการออนไลน์ทั่วไป เช่น Google หรือผ่านระบบของสถาบันการศึกษา 2 แห่ง ตามตารางข้างใต้

ชื่อหน่วยงาน	URL เว็บไซต์ของหน่วยงาน
องค์การสนับสนุนนักศึกษาแห่งประเทศไทย (JASSO/Jeic-Bangkok)	https://www.jeic-bangkok.org/education-system
ศูนย์แนะแนวศึกษาต่อประเทศญี่ปุ่น JEDUCATION	https://jeducation.com/main/search-schools/

2. ติดต่อสถานศึกษาที่ต้องการไปศึกษาต่อ

เมื่อได้รายชื่อสถานศึกษาที่สนใจแล้ว หากทางสถานศึกษามีกฎให้ต้องติดต่อไปยังสถานศึกษา (มักจะมีคำแนะนำอย่างมากสำหรับผู้ต้องการศึกษาต่อระดับปริญญาโท/เอก หรือต้องการเป็นนักศึกษาวิจัย) ควรส่ง e-mail หรือหาช่องทางติดต่ออาจารย์ประจำห้องแล็บ/สาขาวิชาที่ต้องการเข้าศึกษา เพื่อแจ้งอาจารย์ให้ทราบและแสดงความต้องการไปศึกษา ซึ่งโดยทั่วไป สามารถหารายชื่อห้องแล็บ รวมถึงอาจารย์ประจำห้องแล็บได้จากเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัย หากไม่สามารถติดต่ออาจารย์ประจำห้องแล็บหรือเลขานุการของอาจารย์ท่านนั้นได้ ก็ควรติดต่อสำนักงานแลกเปลี่ยนต่างชาติ (International Exchange Office) ของสาขาวิชาประจำสถานศึกษานั้นๆ

3. ยื่น Research Plan และ/หรือ เตรียมตัวเพื่อสอบเข้าสถานศึกษาที่ต้องการ

เมื่อติดต่อห้องแล็บ/สถานศึกษาแล้ว สิ่งที่ต้องทำในลำดับต่อไป คือการเตรียมตัว ข้อมูลและเอกสารตามที่ทางสถานศึกษาต้องการ ซึ่งอาจแตกต่างกันไปตามแต่ละสถาบัน และระดับการศึกษา ดังนี้

- 3.1. **ยื่น Research Plan** มหาวิทยาลัยหลายแห่งในญี่ปุ่นมักขอให้ผู้ที่ต้องการสมัครเป็นนักศึกษาต่อในระดับปริญญาโทหรือเอกส่ง Research Plan/Research Proposal ให้ นั่นคือ แผนวิจัยที่ใช้ประกอบการสมัครศึกษาต่อหรือขอสมัครขอทุนการศึกษาต่อ โดยทั่วไปมักประกอบไปด้วย

- 3.1.1. บทนำ (กรอบแนวคิด คำถามงานวิจัย วัตถุประสงค์ สมมติฐาน ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง)
- 3.1.2. ขั้นตอนการวิจัย
- 3.1.3. ผลลัพธ์ที่คาดหวัง
- 3.1.4. เอกสารอ้างอิง

- 3.2. **เตรียมตัวเพื่อสมัครสอบเข้าสถานศึกษา** มหาวิทยาลัยในญี่ปุ่นจะจัดสอบคัดเลือกนักเรียน/ศึกษาทุกระดับชั้นปีละ 2 ครั้ง ได้แก่ ช่วงฤดูใบไม้ผลิ (รับสมัครช่วงเดือนธันวาคม สอบมกราคม - กุมภาพันธ์ เปิดภาคเรียนเดือนเมษายน) และฤดูใบไม้ร่วง (รับสมัครช่วงมิถุนายน สอบกรกฎาคม - สิงหาคม เปิดภาคเรียนเดือนตุลาคม) นอกจากการเตรียมตัวศึกษาเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับสาขาวิชาล่วงหน้าเพื่อทำข้อสอบแล้ว จำเป็นต้องเตรียมเอกสารเหล่านี้ให้พร้อม เพื่อไม่ให้พลาดโอกาสในการสมัคร หากขาดเอกสารสำคัญอันใดอันหนึ่งไป ได้แก่

3.2.1. ใบประกาศผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากสถานศึกษาในประเทศไทย

3.2.2. ใบประกาศผลการสอบวัดระดับความสามารถทางภาษา ในกรณีที่สถานศึกษาบางแห่งระบุให้ยื่นเพื่อยืนยันความสามารถในการศึกษาของผู้สมัคร เช่น ผลการสอบวัดระดับภาษาญี่ปุ่น (JLPT) หรือภาษาอังกฤษ (TOEFL, IELTS)

การหาที่พักอาศัยในประเทศญี่ปุ่น

เมื่อผ่านการคัดเลือกเข้าเรียนในสถานศึกษาที่ต้องการในญี่ปุ่นแล้ว สิ่งที่ต้องจัดการเป็นลำดับถัดไป คือการหาที่พักอาศัย โดยทั่วไป นักศึกษาระดับปริญญาตรี นักศึกษาวิจัย รวมถึงนักศึกษาปริญญาโทและเอกในปีแรกๆ มักจะได้รับการอนุญาตให้พักในหอในสังกัดของมหาวิทยาลัย (หอใน) ในกรณีที่นักศึกษาพักในหอในจนหมดสัญญาและต้องย้ายออก หรือไม่ประสงค์จะพักในหอในตั้งแต่ต้น นักศึกษาสามารถมองหาที่พักอาศัยประเภทหอพักเอกชน (หอนอก) ได้ตามความสะดวก

การพักในหอในสังกัดสถานศึกษามีข้อดีมากมาย เช่น ค่าเช่าห้องรายเดือนถูกกว่าหอพักเอกชน สถานที่ตั้งมักอยู่ใกล้สถานศึกษา สามารถพบปะเพื่อนร่วมสถาบันได้โดยสะดวกกว่าหอพักเอกชน อย่างไรก็ตาม ในกรณีที่นักศึกษาพักในหอในจนกระทั่งถึงเวลาหมดสัญญาและต้องย้ายออก (เช่น มหาวิทยาลัยบางแห่งอนุญาตให้นักศึกษาปริญญาโท/เอกพักในหอในได้เพียง 1 ปี หลังจากนั้นต้องย้ายออกไปอยู่หอเอกชน) การศึกษาหาที่พักเอกชนก่อนย้ายออกจากหอในจึงมีความสำคัญมาก โดยสามารถหาข้อมูลเกี่ยวกับหอพักได้จากเพื่อนร่วมห้อง แล็บ/ชั้นเรียน อาจารย์ หรือจากสำนักงานให้ความช่วยเหลือนักศึกษา (Student Support Office) ของแต่ละสถานศึกษา ที่มักจะประสานงานกับบริษัทอสังหาริมทรัพย์ (不動産 - ฟุโดซัง) ที่พร้อมจะนำเสนอห้องพักหลากหลายแบบ หลายราคา หลายสถานที่ให้นักศึกษาเลือก และเว็บไซต์ค้นหาที่พักต่างๆ ในญี่ปุ่น เช่น <https://www.homes.co.jp/> (เว็บไซต์เป็นภาษาญี่ปุ่น)

สิ่งที่ควรคำนึงในการเลือกหอพักมีมากมาย เช่น ระยะเวลาของสัญญาเช่าที่พัก ค่าเช่ารายเดือน ค่าใช้จ่ายแรกเข้า เงื่อนไขการทำสัญญาผู้ค้ำประกันหอพัก (Rent Guarantor) ทำเลที่ตั้ง รวมไปถึงประเภทของห้อง หอพักใน ญี่ปุ่นจำแนกได้ตามขนาดและลักษณะห้อง (1R, 1K, 1LDK) แต่ละลักษณะห้องมีราคาแตกต่างกันไป เช่น ห้อง 1R ที่มีลักษณะเป็นห้องพักขนาดเล็ก ประกอบด้วยห้องนอนเพียงห้องเดียวย่อมมีราคาถูกสุด ในขณะที่ห้องที่มีครัว เพิ่ม อย่าง 1K หรือ 1LDK ที่มีทั้งครัว ห้องนั่งเล่น และพื้นที่สำหรับรับประทานอาหาร ก็จะมีราคาสูงขึ้นตามลำดับ

การเปิดบัญชีธนาคาร

นักศึกษาควรนำบัตรประชาชนต่างชาติ หนังสือเดินทาง และตราประทับไปขอเปิดบัญชีธนาคารญี่ปุ่น ซึ่งทางธนาคาร จะมีแบบฟอร์มให้กรอกข้อมูลและเปิดให้บริการทุกวันจันทร์ - ศุกร์ในเวลาราชการ

โดยทั่วไป นักศึกษาควรเปิดบัญชีธนาคารออมทรัพย์กับธนาคารไปรษณีย์ญี่ปุ่น (ゆうちょ銀行 - Japan Post Bank) ซึ่งเป็นธนาคารที่มีสาขาและตู้เอทีเอ็มทั่วประเทศญี่ปุ่น ทั้งยังเป็นธนาคารที่สามารถใช้บัตรเงินสด/เครดิต จากต่างประเทศเพื่อทำธุรกรรมส่งโอนเงินระหว่างประเทศได้อีกด้วย

อย่างไรก็ตาม ประเทศญี่ปุ่นยังมีลักษณะพิเศษที่ต่างไปจากประเทศไทย คือ แต่ละเมือง/จังหวัดมักจะมีธนาคารท้องถิ่นประจำพื้นที่ (ราวๆ 1 - 2 เจ้าต่อเมืองหรือจังหวัด) ต่างจากประเทศไทยที่มีธนาคารเพียงไม่กี่เจ้า แต่เปิดสาขาทุกจังหวัดทั่วประเทศ แม้ธุรกิจส่วนใหญ่ของประเทศญี่ปุ่นในปัจจุบันจะยินยอมให้มีการทำธุรกรรมทางการเงินโดยใช้บัญชีธนาคารไปรษณีย์ญี่ปุ่นเป็นหลักแล้ว ธุรกิจบางแห่งในบางพื้นที่ก็ยังนิยมให้ลูกค้า/คู่ธุรกิจทำธุรกรรมโอนเงินกันระหว่างบัญชีธนาคารเจ้าเฉพาะท้องถิ่นอยู่ อย่างเช่น ผู้ให้เช่าหอพักบางรายในเมืองเซินได จังหวัดมียางิ อาจมีเงื่อนไขให้ผู้เช่าหอพักชำระค่าเช่ารายเดือนผ่านบัญชีธนาคาร 77 Bank (七十七銀行) ซึ่งเป็นธนาคารท้องถิ่นเจ้าหนึ่ง ที่มีสาขาและตู้เอทีเอ็มเฉพาะในเมืองเซินไดและพื้นที่รอบข้าง เมื่อเกิดกรณีเช่นนี้ นักศึกษาอาจต้องพิจารณาเปิดบัญชีธนาคารไว้ 2 บัญชี ได้แก่ บัญชีธนาคารไปรษณีย์ญี่ปุ่น และบัญชีธนาคารท้องถิ่นประจำเมือง/จังหวัดที่อาศัยอยู่ หรือจำเป็นต้องสอบถามธุรกิจที่ทำธุรกรรมด้วยทุกครั้ง ว่าทางธุรกิจมีเงื่อนไขขอรับค่าใช้จ่ายผ่านบัญชีธนาคารใดเป็นพิเศษหรือไม่

My Number

My Number (マイナンバー) หรือ หมายเลขประจำตัว (個人番号 โคจินบังโก) คือ เลขประจำตัว 12 หลักที่รัฐบาลญี่ปุ่นกำหนด เพื่อให้หน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องใช้ระบุตัวบุคคลในการเก็บภาษี ประกันสังคม และในช่วงเกิดเหตุภัยพิบัติ ซึ่งทุกคนในประเทศญี่ปุ่น รวมทั้งนักศึกษาและชาวต่างชาติอื่นๆ ที่ได้วีซ่าระยะยาวเข้าประเทศมาแล้วจะได้รับติดตัว มักจะมีความสำคัญต่อนักศึกษาที่มีรายได้ หากระบุและยื่นเลข My Number ให้กับ

ผู้ว่าจ้าง จะสามารถใช้สิทธิลดหย่อนภาษีได้ (ในทางกลับกัน หากนักศึกษาไม่สามารถระบุ My Number ให้แก่ผู้ว่าจ้าง ก็อาจมีปัญหาเรื่องรายได้ถูกหักจากจำนวนเต็มเพื่อนำไปเป็นค่าเสียภาษี เป็นต้น) นักศึกษาจึงควรทราบและให้ความสำคัญในการเก็บรักษาหมายเลขประจำตัวนี้ไว้ให้ดี

โดยทั่วไป หลังจากเข้าประเทศญี่ปุ่นแล้ว ทางที่ว่าการเมือง/จังหวัดจะส่งจดหมายเอกสารพร้อมบัตรอ่อนสีเขียว (通知カード) มาให้นักศึกษาหลังแจ้งขึ้นทะเบียนที่พักกับที่ทำการเมือง/จังหวัดแล้ว นักศึกษาจะต้องกรอกข้อมูลในเอกสารนั้นแล้วส่งเอกสารนั้นเป็นจดหมาย หรือส่งข้อมูลทางโทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ บูธถ่ายรูปอัตโนมัติ ตามความสะดวกกลับไปให้ทางที่ว่าการดำเนินธุรกรรมต่อจนเสร็จสิ้น

ในกรณีที่มิได้รับเอกสารเกี่ยวกับ My Number หรือทำเอกสารหาย สามารถดาวน์โหลดแบบฟอร์มขอเอกสารใหม่ได้ที่เว็บไซต์ด้านล่าง

เว็บเพจ	URL
แนะนำขั้นตอนการทำธุรกรรมขอ My Number (ทุกวิธี)	https://www.kojinbango-card.go.jp/en-kofushinse/
แนะนำขั้นตอนการทำธุรกรรมขอ My Number ผ่านทางไปรษณีย์ (และลิงก์สำหรับดาวน์โหลดฟอร์มขอเอกสารใหม่ หากฉบับเดิมหาย)	https://www.kojinbango-card.go.jp/en-kofushinse-yubin/

การทำตราปั๊ม

อินกัง (印鑑) หรือ ฮังโกะ (ハンコ) คือ ตราปั๊มส่วนตัวที่ใช้แทนลายเซ็นหรือใช้พร้อมกับลายเซ็นที่ประเทศญี่ปุ่น ปัจจุบัน บริษัทและองค์กรหลายแห่งในประเทศญี่ปุ่นยินยอมให้มีการใช้ลายเซ็นเพื่อแสดงการรับทราบหรือตกลงระหว่างการทำธุรกรรมต่างๆ มากขึ้น แต่การทำธุรกรรมหลายอย่าง เช่น การเปิดบัญชีธนาคารหลายแห่ง ยังบังคับให้ใช้ตราปั๊มในการยืนยันเอกสารอยู่ นักศึกษาสามารถพบร้านเหล่านี้ได้ทั่วประเทศญี่ปุ่น ทุกๆ เมือง เพียงมองหาร้านที่มีป้ายเขียนว่า 印鑑 หรือ ハンコ ด้านหน้า เมื่อมาถึงร้านแล้ว สามารถสอบถามราคา ประเภทตราปั๊มที่ต้องการทำ เขียนชื่อที่ต้องการให้ช่างนำไปทำตราประทับ ชำระเงิน และรอรับสินค้า ซึ่งมักจะใช้เวลาไม่เกิน 1-2 วัน ก็เป็นอันเสร็จสิ้น

สรุปสิ่งที่น่ารู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตในประเทศญี่ปุ่น
ระหว่างใช้ชีวิตที่ญี่ปุ่น

กลุ่มนักเรียนไทยในญี่ปุ่น

กลุ่ม TSAJ สมาคมนักเรียนไทยในประเทศญี่ปุ่นและศิษย์เก่า <https://www.facebook.com/groups/tsajapan>
ช่องทางในการติดต่อนักเรียนไทยในแต่ละเมืองมีระบุเพิ่มเติมที่หน้า 20

การหาและทำงานพิเศษในประเทศญี่ปุ่น

นักเรียนญี่ปุ่นมักทำงานพิเศษนอกเวลาเรียนเพื่อหารายได้ นักศึกษาชาวต่างชาติก็สามารถทำงานพิเศษที่ประเทศญี่ปุ่นได้ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. ทำเรื่องขออนุญาตทำงานพิเศษในประเทศ

โดยทั่วไป ชาวต่างชาติผู้ถือวีซ่านักศึกษาในประเทศญี่ปุ่นจะไม่สามารถทำงานพิเศษได้ จนกว่าดำเนินการขออนุญาตประกอบกิจกรรมอื่นนอกเหนือจากกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสถานะของวีซ่า (Application for permission to engage in an activity other than those permitted by the status of residence previously granted) นักศึกษาสามารถอ่านรายละเอียดของเอกสารที่ต้องเตรียม พิมพ์แบบฟอร์มเพื่อนำไปให้สถานศึกษาและตนเองกรอก ก่อนนำไปยื่นที่หน่วยงานให้บริการผู้อพยพในเมือง/จังหวัดที่นักศึกษาอยู่ (Regional Immigration Services Bureau/Immigration Information Center) ที่เว็บเพจนี้: <https://www.isa.go.jp/en/applications/procedures/16-8.html>

2. ค้นหาสถานที่ทำงานพิเศษ

นักศึกษาไทยส่วนใหญ่ที่ภาษาญี่ปุ่นไม่แข็งแรงจะเลือกทำร้านอาหารไทยหรือร้านสะดวกซื้อ โดยมีวิธีหางานดังนี้

- คนญี่ปุ่นทั่วไปจะหางานพาร์ทไทม์จากแอปพลิเคชันออนไลน์ เช่น Baitoru (バイトル), Townwork (タウンワーク), MyNaviBaito (マイナビバイト) มีทั้งงานตามร้านอาหาร คาราโอเกะ ร้านสะดวกซื้อ
- ถ้ามีงานที่สนใจอยากทำอยู่ในใจแล้ว สามารถค้นหาข้อมูลในด้วยคีย์เวิร์ด アルバイト (Arubaito) ต่อด้วยภูมิภาคที่เราสะดวกทำงาน เช่น コンビニ アルバイト 東京駅 (ร้านสะดวกซื้อ อะรุไบโตะ สถานีโตเกียว) ข้อมูลจากหลายจะขึ้นมาให้เลือก ถ้ามีสถานที่ที่อยากทำแน่นอนอยู่แล้วอาจจะเข้าไปในเว็บไซต์โดยตรงแล้วเลือกดูประกาศงานที่ถูกระบุ ว่า 求人 (คิวจิน แปลว่า หาคนทำงาน) หรือ アルバイト 募集 (Arubaito Boshū รับสมัครพาร์ทไทม์) เป็นต้น

- **สำหรับคนที่พื้นฐานภาษาญี่ปุ่นไม่แข็งแรง** อาจจะเริ่มต้นจากงานร้านอาหารไทย ร้านสะดวกซื้อ หรือ สอนภาษาไทยได้ ส่วนใหญ่จะมีรุ่นพี่คนไทยที่ทำงานอยู่แล้วแนะนำกันต่อๆ มา หรือจะเข้าไปสอบถามที่ร้านโดยตรงได้ จะมีพนักงานที่พูดไทยได้อยู่แล้ว ร้านสะดวกซื้อส่วนใหญ่จะสามารถใช้คำศัพท์ภาษาญี่ปุ่นง่ายๆ แต่งานที่ต้องทำจะหลากหลายมาก ทั้งคิดเงิน รับส่งพัสดุกับไปรษณีย์ เช็ครถยนต์ กวาดกาแฟ เช็คลินค้า ดูแลเครื่องถ่ายเอกสาร ทำความสะอาดห้องน้ำ และลูกค้าจะมีความต้องการหลากหลาย

3. หมายเหตุและข้อควรรู้เพิ่มเติม

- **ทุนการศึกษาหลายทุนไม่อนุญาตให้นักศึกษาทำงานพิเศษ** นักศึกษาควรทำความเข้าใจเงื่อนไขของทุนที่ได้รับให้ดี การละเมิดข้อตกลงของทุนการศึกษา เช่น การทำงานพิเศษทั้งที่ทางผู้ให้ทุนห้ามไว้แล้ว จะทำให้นักศึกษาถูกตัดสิทธิ์ในการรับทุนได้
- **สถานศึกษา (และหน่วยให้บริการผู้อพยพญี่ปุ่น)** มักจะมีข้อกำหนดว่าด้วยเวลาในการทำงานพิเศษของนักศึกษา โดยมักจะกำหนดให้นักศึกษาสามารถทำงานพิเศษไม่เกินจำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ แล้วแต่สถานศึกษาจะกำหนด นักศึกษาไม่ควรทำงานพิเศษเกินกำหนดเวลานั้น หากฝ่าฝืนอาจได้รับบทลงโทษจากสถานศึกษา
- **นอกจากงานพิเศษข้างนอก** สถานศึกษาในญี่ปุ่นหลายแห่งยังนิยมจ้างนักศึกษาให้ทำงานพิเศษในฐานะ TA (Teacher Assistant) หรือ RA (Research Assistant) ซึ่งมักจะมีหน้าที่ช่วยอาจารย์เตรียมเนื้อหาและอุปกรณ์การเรียนการสอนต่างๆ ไปจนถึงช่วยอาจารย์ทำงานวิจัย นักศึกษาสามารถติดตามข่าวสารเพื่อสมัครงานประเภทนี้ได้จากเพื่อนและอาจารย์ร่วมห้องแล็บ/คณะ ระบบอีเมลประชาสัมพันธ์ข่าวสารภายในสถานศึกษา และประกาศรับสมัครตามวิทยาเขตต่างๆ ของสถานศึกษา
- **งานภายในสถานศึกษา** ที่น่าสนใจยังรวมไปถึงการเป็นพนักงานห้องสมุดประจำแต่ละวิทยาเขต (ที่มักประกาศรับสมัครนักศึกษาทำงานพิเศษช่วงเดือนเมษายน/ตุลาคมของทุกปี) รวมไปถึงงานพิเศษที่รับผู้เข้าร่วมเฉพาะงานไป เช่น งานทำหน้าที่เป็นผู้เข้าร่วมงานวิจัยของนักศึกษาบางคน ที่มักจะให้ของตอบแทนเป็นกิตติบัตร งานประเภทท่องเที่ยวเชิงเผยแพร่วัฒนธรรมและกระตุ้นการท่องเที่ยว (Monitor Tour) ฯลฯ

ทุนการศึกษา (แบบหาระหว่างเรียนที่ประเทศญี่ปุ่น)

แม้จะพลาดโอกาสในการรับทุนการศึกษาก่อนเดินทางมาศึกษาต่อแล้ว นักศึกษายังมีโอกาสสมัครรับทุนการศึกษาอีกมากมายหลังมาถึงประเทศญี่ปุ่น โดยทั่วไป ทางสถานศึกษาจะประชาสัมพันธ์ข้อมูลทุนการศึกษาให้นักศึกษาอยู่เป็นประจำอย่างต่อเนื่องผ่านช่องทางต่างๆ เช่น การติดประกาศหน้าสำนักงานกิจการนักศึกษา/สำนักงานดูแลกิจการนักศึกษาแลกเปลี่ยนต่างชาติ (International Exchange Office) หรือกระทั่งในระบบอีเมล

แจ้งข่าวสารภายในสถานศึกษา นักศึกษาควรติดตามข่าวสารจากทางสถานศึกษาอย่างใกล้ชิดเพื่อไม่ให้พลาดโอกาสดังกล่าว

ตารางข้างใต้รวบรวมข้อมูลทุนการศึกษาที่มีประกาศประจำ ผู้สนใจสามารถสมัครเพื่อขอรับได้หลังมาถึงประเทศญี่ปุ่นแล้ว (ทุนเอกชนอื่นๆ มีประกาศรับสมัครตลอดปีการศึกษา แต่จะมีความแตกต่างในแต่ละภูมิภาค เพื่อไม่ให้พลาดข่าวสารเฉพาะภูมิภาค นักศึกษาควรติดตามเพิ่มเติมจากทางสถานศึกษา)

หมายเหตุ: วันเวลาในการรับสมัครของแต่ละทุนเป็นเพียงกำหนดการคร่าวๆ ที่มักเปิดรับสมัครเป็นประจำในแต่ละปี ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงได้ กรุณาตรวจสอบรายละเอียดด้วยตนเองเพิ่มเติมที่เว็บไซต์ของทุนแต่ละแหล่ง

ชื่อทุนการศึกษา	ประเภททุน/ระดับการศึกษา	จำนวนเงินทุนที่ให้/ระยะเวลาการให้ทุน	ช่วงเวลาเปิดรับสมัคร	URL เว็บไซต์
1. ทุนรัฐบาลญี่ปุ่น สำหรับนักเรียนต่างชาติ ที่ได้รับทุนสนับสนุนจาก ภาคส่วนเอกชน (Monbukagakusho Honors Scholarship for Privately- Financed International Students)	สำหรับผู้ที่ต้องการศึกษา ต่อ/กำลังศึกษาในระดับ ปริญญาตรี/โท/เอก	48,000 JPY/เดือน 6 - 12 เดือน	เดือนเมษายน/ตุลาคม ของทุกปี	https:// www.jasso.go.jp/en/ ryugaku/scholarship_j/ shoreihi/about.html
2. ทุนเพื่อสนับสนุนการ วิจัยทางวิทยาศาสตร์ จากสมาคมสังคมเพื่อ การส่งเสริม วิทยาศาสตร์แห่ง ประเทศญี่ปุ่น (Grants- in-Aid for Scientific Research - KAKENHI)	มีหลากหลายประเภท โดยทั่วไปเหมาะสำหรับ นักวิจัย/นักศึกษาสังกัด สาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับ วิทยาศาสตร์ ที่กำลัง ทำการวิจัย	หลากหลายตามประเภท ทุนวิจัย ตั้งแต่ 2 - 500 ล้าน JPY/โครงการ (ให้ ครั้งเดียว), บางประเภท ให้เงินทุนเป็นรายปี	เดือนกันยายนของทุกปี	https:// www.jsps.go.jp/ english/e-grants/ index.html

นอกจากตารางข้างต้น นักศึกษายังสามารถค้นหาทุนการศึกษาจากแหล่งสนับสนุนเอกชนแต่ละภูมิภาคของญี่ปุ่น
ได้ที่เว็บ: https://www.studyinjapan.go.jp/en/_mt/2021/04/

Scholarship%20for%20international%20students%20EN.pdf

วัตถุดิบอาหารไทย

วัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหารที่กินในประเทศไทยสามารถหาได้เกือบทั่วไปในญี่ปุ่น ทั้งในซูเปอร์มาร์เก็ต ร้านขายอาหารนานาชาติ และร้านค้าขนาดใหญ่ (AEON Supermarket, MAX Value, Kaldi, Muji, Donki และ Asia Super Store) หรือร้านอาหารหรือร้านค้าเอเชีย (เช่น ร้านไทย ร้านเวียดนาม ร้าน Halal) นอกจากนี้ ยังสามารถสอบถามแหล่งซื้อวัตถุดิบได้จากร้านอาหารไทยในพื้นที่ที่นักศึกษาอยู่ได้โดยตรง เนื่องจากปัจจุบัน วัตถุดิบประกอบอาหารไทยหลายชนิดเป็นที่นิยมมากขึ้น จนกระทั่งมีผู้ผลิตจำหน่ายหลายรายในประเทศญี่ปุ่น เช่น ฟาร์มปลูกผักชีไทยในญี่ปุ่น ไร่มะม่วงและผลไม้ไทยอื่นๆ ที่สามารถปลูกได้ในบางพื้นที่ของประเทศญี่ปุ่น ร้านอาหารไทยมักสั่งซื้อวัตถุดิบภายในประเทศจากผู้ผลิตเหล่านี้ และหากทางร้านสะดวกให้ข้อมูล นักศึกษาก็จะได้ทราบแหล่งสั่งซื้อวัตถุดิบนี้ได้โดยตรง

ถุงยังชีพ

เมื่อเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉินขึ้นจนจำเป็นต้องอพยพด้วยสาเหตุต่างๆ เช่น แผ่นดินไหว ไฟไหม้ น้ำท่วม ดินถล่ม หรือ สึนามิ ถุงยังชีพก็จะกลายเป็นสิ่งจำเป็นที่นักศึกษาต้องพกเพื่อประทังชีวิต ดังนั้น แม้นักเรียนต่างชาติจะมาอยู่ที่ประเทศญี่ปุ่นเป็นระยะเวลาสั้นๆ แต่การเตรียมถุงยังชีพก็เป็นอีกเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม

สิ่งที่ต้องมีในถุงยังชีพ

1. น้ำ ถุงยังชีพจะไม่มีน้ำดื่มธรรมดา แต่จะเป็นน้ำประปาที่เก็บได้นานประมาณ 5 ปี ควรเตรียมน้ำไว้อย่างน้อย 1.5 ลิตร และเก็บภาชนะสำหรับเติมน้ำตามบริเวณที่มีน้ำให้บริการในภายหลัง
2. อาหาร ควรเป็นประเภทสำเร็จรูป/พร้อมรับประทาน และมีน้ำหนักรวม โดยทั่วไป ควรเตรียมน้ำและอาหารสำหรับพอประทังชีวิตได้ประมาณ 3 วัน ตัวอย่างอาหารน้ำหนักรวม ได้แก่ ขนมหั้วแห้ง บะหมี่สำเร็จรูป อาหารแห้ง ขนมหั้วกระป๋อง ข้าวสำเร็จรูปแบบที่ใส่น้ำอุณหภูมิธรรมดาก็ปรุงได้ เป็นต้น และอย่าลืมพกที่เปิดกระป๋องเพื่อให้สามารถรับประทานอาหารกระป๋องได้
3. ยาประจำตัวและยาสามัญประจำบ้าน เช่น ยาแดง ยาแก้ปวด พลาสเตอร์ เป็นต้น
4. ไฟฉาย ใช้ในกรณีไฟดับฉุกเฉิน ควรเตรียมให้พร้อมทั้งไฟฉายและถ่าน
5. แผนที่และเข็มทิศ อาจใช้ GPS Navigator หรือแผนที่แบบกระดาษกับเข็มทิศแบบแม่เหล็กจริง ในกรณีที่โทรศัพท์มือถือไม่สามารถทำงานได้
6. นกหวีด ใช้สำหรับเป่าแจ้งตำแหน่งที่อยู่ให้ผู้อื่นรับทราบ/เข้ามาหาเพื่อช่วยเหลือเมื่อเกิดอันตราย
7. เงินสด เพื่อใช้จ่าย ในกรณีที่บัตรเครดิตและระบบการเงินอิเล็กทรอนิกส์ไม่ทำงานในสถานการณ์ฉุกเฉิน
8. วัตถุแทนเงินสด เอกสารสำคัญประจำตัว และสิ่งที่เกี่ยวข้อง เช่น สมุดบัญชีธนาคาร ตราปั๊มประจำตัว สำหรับเบิกเงินเพื่อใช้ในเหตุจำเป็น
9. มีดพับ แนะนำให้เป็นแบบที่มีอุปกรณ์หลายชนิดอยู่ในตัว

10. ผ้าห่ม แนะนำผ้าอะลูมิเนียมแบบฉนวนความร้อน (非常用アルミ保温シート) เพื่อใช้ประโยชน์ด้านอื่น นอกจากห่มเพื่อสร้างความอบอุ่นทั่วไป
11. ถุงมือ ชนิดหนาสำหรับทำงานช่าง หรือหิบบจับวัตถุที่อาจเป็นอันตรายระคายเคืองต่อผิวหนัง
12. หน้ากากอนามัย สำหรับป้องกันฝุ่น สารพิษ และโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ต่างๆ ในปัจจุบัน ควรเตรียมไว้เป็นจำนวนมากเพื่อใช้และเปลี่ยนในเวลาที่เหมาะสม
13. เจลแอลกอฮอล์ เพื่อป้องกันตัวจากโควิด และเพื่อรักษาสุขอนามัยโดยทั่วไป
14. ทิชชูเปียก สำหรับเช็ดทำความสะอาดวัตถุต่างๆ
15. กระเป๋า แนะนำให้เป็นแบบสะพาย ควรตั้งไว้ที่ทางเข้าบ้าน เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินสามารถหยิบและวิ่งออกจากบ้านไปยังสถานที่อพยพได้อย่างรวดเร็ว

อุปกรณ์อื่นที่พืงมี

1. หมวกนิรภัย ป้องกันวัตถุอันตรายหล่นกระแทกศีรษะ
2. ไฟฉายชนิดสวมศีรษะ (Head light) ใช้ในกรณีที่ต้องการแสงไฟในขณะประกอบกิจกรรมอื่นๆ
3. เครื่องชาร์จไฟฟ้าชนิดใช้มือถือ สำหรับชาร์จถ่านโทรศัพท์มือถือ หรือ ไฟฉายต่างๆ หรือจะเป็นเครื่องชาร์จไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ (Solar cell) ก็เหมาะสมเช่นกัน
4. เครื่องกรองน้ำแบบพกพา สำหรับกรองน้ำจากแหล่งที่ไม่สะอาดเพื่อดื่มใช้
5. ห้องน้ำแบบพกพา
6. เสื้อผ้าสำรอง
7. ไฟแช็ก สำหรับจุดไฟให้ความอบอุ่น หรือทำอาหาร เป็นต้น
8. เสื้อกันฝน สำหรับห่อหุ้มกันฝนตกขณะกำลังอพยพไปสถานที่หลบภัย
9. ถุงพลาสติก สำหรับบรรจุสิ่งจำเป็นต่างๆ
10. เชือก แนะนำแบบคล้ายเชือกผูกลูกเสือ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง

การเตรียมของในถุงยังชีพควรคำนึงถึงจำนวนที่เหมาะสมกับการเอาตัวรอดในระยะเวลา 3 - 4 วันเป็นอย่างน้อย เนื่องจากบางสภาวะฉุกเฉินก็อาจจะจำเป็นต้องรอการช่วยเหลือในช่วงระยะเวลาหนึ่ง

JLPT

Japanese-Language Proficiency Test (JLPT) คือ การสอบวัดระดับความสามารถภาษาญี่ปุ่นของชาวต่างชาติ ในหนึ่งปีจะมีการสอบ 2 ครั้งคือ เดือนกรกฎาคม และเดือนธันวาคม มี 5 ระดับ (N1-N5) โดย N1 คือระดับที่มีความยากสูงสุด และ N5 คือระดับที่มีความยากต่ำสุด การสอบประกอบไปด้วยแบบทดสอบความรู้ด้านคำศัพท์ ไวยากรณ์ การอ่าน และการฟังภาษาญี่ปุ่น ซึ่งแต่ละระดับมีความแตกต่างทั้งในมิติระยะเวลาการสอบ ความเข้ม

ชั้นของเนื้อหา และคะแนนในการผ่าน นักศึกษาไม่จำเป็นต้องสมัครสอบตามลำดับความยากง่าย (จาก N5 ไปถึง N1) แต่สามารถเลือกสอบจากระดับที่ต้องการได้เลย

นักศึกษาสามารถอ่านวิธีการสมัครสอบ JLPT ที่ประเทศญี่ปุ่นได้ที่เว็บไซต์: https://www.jlpt.jp/e/application/domestic_index.html

การสอบ JLPT โดยทั่วไป มีความสำคัญสำหรับนักศึกษาที่ต้องการศึกษาต่อในแผนการเรียนที่ใช้ภาษาญี่ปุ่นเป็นหลักในชั้นเรียน (หรือแผนการเรียนใดๆ ที่กำหนดเงื่อนไขว่านักศึกษาจะต้องเข้ารับการสอบนี้ก่อนสมัครเข้าเรียน) และสำหรับนักศึกษาที่ต้องการประกอบอาชีพหลายสาขาในประเทศญี่ปุ่น (มีผู้ว่าจ้างบางรายเปิดรับลูกจ้างที่ไม่มีความถนัดทางภาษาญี่ปุ่นอยู่เช่นกัน แต่น้อยมาก และมักจะเป็นงานที่ผู้สมัครต้องมีความเชี่ยวชาญอย่างสูงในด้านอื่นๆ โดยเฉพาะ) นอกจากนี้ ทุนการศึกษาหลายรายที่เปิดรับสมัครในประเทศญี่ปุ่นยังนิยมให้ผู้สมัครขอทุนมีหลักฐานการสอบ JLPT อีกด้วย

โดยทั่วไป ทั้งผู้ว่าจ้างงานและผู้ให้ทุนการศึกษาในญี่ปุ่นมักพิจารณาผู้สมัครเข้าทำงานหรือรับทุนที่สอบ JLPT ผ่านในระดับ N2 ขึ้นไป ซึ่งนับว่ามีความยากพอสมควร นักศึกษาสามารถเพิ่มโอกาสในการสอบ JLPT ระดับสูงให้ผ่านได้ ด้วยการเข้าเรียนโรงเรียนสอนภาษา ลงทะเบียนเรียนวิชาภาษาญี่ปุ่นในสถานศึกษา (หลายแห่งมักมีคอร์สสอนภาษาให้นักศึกษาต่างชาติ) หรือศึกษาด้วยตนเอง จากหนังสือสอนภาษาญี่ปุ่น หรือหนังสือแนวเก็บข้อสอบ JLPT ที่วางจำหน่ายตามร้านทั่วไป หรือเช่ายืมได้จากห้องสมุดประจำสถานศึกษา

การติดต่อสถานเอกอัครราชทูตไทยและสถานกงสุลในญี่ปุ่น

เมื่อนักศึกษาต้องการทำนิติกรรมที่เกี่ยวข้องกับประเทศไทยในญี่ปุ่น อาทิ การต่ออายุ/ทำหนังสือเดินทางใหม่ เปลี่ยนแปลงสัญชาติ ทำบัตรประจำตัวประชาชนไทย ขึ้นทะเบียนนิติราษฎร์ จดทะเบียนสมรส แจ้งเกิด/ตาย กระทั่งไปถึงการขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานไทยในระหว่างที่พักอาศัยในประเทศญี่ปุ่น สามารถดำเนินการทั้งหมดนี้ได้ที่สถานเอกอัครราชทูตไทยในญี่ปุ่น (มี 1 แห่ง ที่กรุงโตเกียว) และสถานกงสุลใหญ่ในญี่ปุ่น (มี 3 แห่ง ที่นครโอซาก้า เมืองฟูกูโอกะ และสถานเอกอัครราชทูตฯ กรุงโตเกียว) ด้วยการไปที่สำนักงานโดยตรงตามที่อยู่เบื้องต้น และติดตามข่าวสารต่างๆ จากเว็บไซต์หลักของหน่วยงาน

1. สถานเอกอัครราชทูตไทยในญี่ปุ่น (และแผนกกงสุล) ณ กรุงโตเกียว

ที่อยู่: 3-14-6 Kami-Osaki, Shinagawa-ku, Tokyo 141-0021

เวลาทำการ: จันทร์ - ศุกร์ (ปิดทำการเสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดราชการ)

09.00 - 12.00 และ 13.30 - 17.30 น. (สถานเอกอัครราชทูตฯ)

09.00 - 12.00 และ 13.30 - 15.30 น. (แผนกกงสุล)

เบอร์โทรศัพท์: 03-5789-2433 (ติดต่อทั่วไป)

090-4435-7812 (สำหรับติดต่อขอความช่วยเหลือเร่งด่วนเท่านั้น)

เว็บไซต์: <https://site.thaiembassy.jp/th/>

<https://www.facebook.com/rtejapan/>

2. สถานกงสุลใหญ่ ณ นครโอซาก้า

ที่อยู่: Bangkok Bank Building-4th floor, 1-9-16 Kyutaro-machi, Chuo-ku, Osaka
541-0056

เวลาทำการ: จันทร์ - ศุกร์ (ปิดทำการเสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดราชการ)
09.30 - 12.30 และ 13.30 - 17.30 น.

เบอร์โทรศัพท์: 06-6262-9226 หรือ 06-6262-9227 (ติดต่อทั่วไป)
090-1895-0987 (สำหรับติดต่อขอความช่วยเหลือเร่งด่วนเท่านั้น)

เว็บไซต์: <http://www.thaiconsulate.jp/th/jpn/>

3. สถานกงสุลใหญ่ ณ เมืองฟูกูโอกะ

ที่อยู่: ชั้น 2 อาคาร Dai Ichi Myojo, 4-1-37, Tenjin, Chuo-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka
810-0001

เวลาทำการ: จันทร์ - ศุกร์ (ปิดทำการเสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดราชการ)
09.00 - 12.00 และ 13.30 - 17.30 น.

เบอร์โทรศัพท์: 092-739-9088 (สำนักงาน) และ 092-739-9090 (ฝ่ายกงสุล)

เว็บไซต์: <https://fukuoka.thaiembassy.org/>
<https://www.facebook.com/RTCGFukuoka>

การไปโรงพยาบาลในประเทศญี่ปุ่น และข้อควรปฏิบัติเมื่อเจ็บป่วย

1. เข้าใจระบบสาธารณสุข และวันเวลาการให้บริการของโรงพยาบาลและสถานบริการด้านสุขภาพต่างๆ ในประเทศญี่ปุ่น โดยทั่วไป โรงพยาบาลแห่งต่างๆ ในประเทศญี่ปุ่น จะเปิดให้ผู้ป่วยเข้าไปพบแพทย์เฉพาะเวลาราชการ (จันทร์ - ศุกร์ เวลา 9:00 - 17:00 น.) คลินิกต่างๆ ก็จะมีเปิดให้บริการเฉพาะช่วงเวลาทำการ หากรู้สึกเจ็บป่วย ต้องการพบแพทย์นอกเหนือเวลาราชการและทำการดังกล่าว สามารถติดต่อขอเข้ารับการรักษาได้ตามโรงพยาบาลฉุกเฉินที่เปิดให้บริการตลอดเวลา หรือคลินิกที่เปิดทำการนอกเวลา

2. หากมีอาการเจ็บป่วยฉุกเฉินหรือพบเห็นผู้ป่วยที่ต้องนำส่งโรงพยาบาล สามารถโทรเรียกรถพยาบาลได้ที่เบอร์ฉุกเฉิน 119
3. เตรียมข้อมูลที่สำคัญก่อนพบแพทย์ และเตรียมตัวในกรณีที่มีปัญหาทางการสื่อสาร โรงพยาบาลและคลินิกบางแห่งในประเทศญี่ปุ่นมีบุคลากรที่สามารถสื่อสารเป็นภาษาอังกฤษได้ ซึ่งพวกเขามักจะระบุไว้เช่นนั้นในป้ายหน้าโรงพยาบาล/คลินิก หรือในเว็บไซต์โรงพยาบาล/คลินิก อย่างไรก็ตาม สถานบริการทางสุขภาพส่วนใหญ่ในประเทศญี่ปุ่นยังใช้ภาษาญี่ปุ่นในการติดต่อสื่อสารเป็นหลัก หากผู้ป่วยไม่สามารถสื่อสารเป็นภาษาญี่ปุ่นได้อย่างเชี่ยวชาญ ควรไปที่โรงพยาบาล/คลินิกพร้อมล่าม หรือคนรู้จักที่สื่อสารภาษาญี่ปุ่นได้เพื่อความสะดวก นอกจากนี้ ผู้ป่วยควรเตรียมข้อมูลสำหรับตอบคำถามบุคลากรทางการแพทย์บางประการเพื่อความสะดวก ดังนี้:

- | | |
|--------------------|--------------------------------------|
| • ชื่อ-นามสกุล | • สถานะการตั้งครรรภ์ |
| • เพศ | • ประวัติการเจ็บป่วย |
| • วัน/เดือน/ปีเกิด | • ประวัติการแพ้ยา อาหาร หรือสารอื่นๆ |
| • อายุ | • ภาษาที่ใช้สื่อสารเป็นหลัก |
| • โรคประจำตัว | • ศาสนาที่นับถือ |
| • ยาประจำตัว | |

สามารถอ่านรายละเอียดการรับบริการที่โรงพยาบาลในประเทศญี่ปุ่นเพิ่มเติม ที่คู่มือการไปโรงพยาบาลฉบับภาษาไทย: https://www.jnto.go.jp/emergency/common/pdf/guide_tai.pdf

การโอนเงินกลับประเทศไทย

1. โอนเงินผ่านเว็บไซต์และบริการประเภท **Online Banking** เช่น TransferWise (<https://wise.com/jp>) Western Union (<https://www.westernunion.com/jp/en/home.html>) ฯลฯ โดยการสร้างบัญชีกับบริการ Online Banking เพื่อนำไปผูกกับบัญชีธนาคาร (ทั้งผู้รับและส่งเงินจะต้องมีบัญชี Online Banking ส่วนตัวที่ผูกเข้ากับบัญชีธนาคารภายในประเทศของตนเพื่อส่งรับเงิน) สำหรับ Paypal ที่เคยเป็นบริการ Online Banking ที่เป็นที่ยอมรับในประเทศไทยนั้น ปัจจุบันไม่แนะนำให้ใช้ เนื่องจากมาตรการด้านภาษีล่าสุด และเงื่อนไขที่ทำให้เจ้าของบัญชีในประเทศไทยที่ไม่ใช่ผู้ประกอบการไม่สามารถถอนเงินเข้าบัญชีธนาคารได้
2. โอนเงินผ่านธนาคาร **Seven Bank** นักศึกษาจะต้องมีบัญชีธนาคาร **Seven Bank** (เจ้าของเดียวกับกิจการร้านสะดวกซื้อ 7 - 11 ในประเทศญี่ปุ่น มีตู้เอทีเอ็มในร้าน 7 - 11 ทั่วประเทศ) เพื่อโอนเงินข้ามประเทศ การโอนเงินผ่านธนาคารนี้เชื่อมต่อกับบริษัทการเงิน Western Union ซึ่งทำให้เจ้าของบัญชี Seven Bank สามารถโอนเงินไปให้เฉพาะผู้รับในประเทศที่อยู่ในเครือข่ายให้บริการของ Western Union เท่านั้น (รวมประเทศไทย) ทางฝั่งผู้รับจะต้องมีบัญชี/หลักฐานเกี่ยวข้องกับ Western Union หรือหลักฐานยืนยันตนเป็น

ผู้รับเงินจากผู้ส่ง สำหรับนำไปยื่นรับเงินที่ศูนย์ Western Union ใกล้ตัวได้ สามารถอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <https://www.sevenbank.co.jp/soukin/ti/sendmoney/>

3. โอนเงินผ่านธนาคารไปรษณีย์ญี่ปุ่น (ゆうちょ銀行 - Japan Post Bank) นักศึกษาจะต้องปริ้นท์เอกสารทำธุรกรรมดังกล่าวจากเว็บเพจ https://jp-bank-kaisetsu.japanpost.jp/kokusai/kokusai_soukin/0020.php เพื่อกดรอกข้อมูล และนำไปยื่นต่อธนาคารไปรษณีย์ญี่ปุ่นใกล้ตัว พร้อมเอกสารยืนยันตัวตนอื่นๆ เช่น หนังสือเดินทาง ไซริการ์ด ฯลฯ ตามที่เว็บเพจระบุ หลังดำเนินการเสร็จสิ้น เงินจะถูกโอนไปยังปลายทางภายในเวลา 7 วันทำการ นอกจากนี้ ทางธนาคารยังเรียกเก็บค่าธรรมเนียม 7,500 JPY ต่อการโอนเงินหนึ่งครั้ง

ข้อควรปฏิบัติเมื่อทำทรัพย์สินหาย/ถูกขโมยในประเทศญี่ปุ่น

1. ติดต่อศูนย์แจ้ง/รับส่งของหายประจำสถานที่ที่ทำทรัพย์สินหาย

สถานที่สาธารณะหลายแห่งในญี่ปุ่น เช่น สถานีรถไฟ ห้างสรรพสินค้า สถานศึกษา มักมีศูนย์ให้บริการรับแจ้งและส่งคืนทรัพย์สินที่มีผู้ทำหล่นหรือหาย ที่อาจเรียกว่าเคาน์เตอร์ Lost and Found, Lost Items (忘れ物) หรืออื่นๆ แล้วแต่สถานที่ เมื่อทำทรัพย์สินหาย นักศึกษาสามารถไปที่เคาน์เตอร์เหล่านี้ประจำสถานที่ที่ทำทรัพย์สินหายได้โดยตรง เพื่อให้ข้อมูลกับเจ้าหน้าที่ว่าทรัพย์สินที่ทำหายไปคืออะไร มีลักษณะอย่างไร สงสัยว่าทำหายหรือลืมเอาไว้ ณ ที่ใด เวลาใด เมื่อเจ้าหน้าที่รับทราบแล้ว จะทำการค้นหา (หรือส่งเรื่องไปให้เจ้าหน้าที่อื่น ในกรณีเช่น นักศึกษาลืมทรัพย์สินไว้บนรถไฟ/สถานีรถไฟอื่นที่เป็นคนละแห่งกับที่นักศึกษาไปแจ้งเรื่อง เป็นต้น) เมื่อเจ้าหน้าที่พบทรัพย์สินแล้ว จะแจ้งให้นักศึกษาทราบทางเบอร์โทรศัพท์ที่นักศึกษาให้ข้อมูลไว้ ให้มารับทรัพย์สินที่พบแล้วที่ศูนย์ให้บริการนั้นๆ

รวมเบอร์โทรศัพท์ศูนย์รับแจ้ง/รับส่งของหายประจำสถานีรถไฟใหญ่ๆ ในประเทศญี่ปุ่น สามารถสืบหาเบอร์โทรศัพท์ของสถานีอื่นได้อีกมากมาย ที่ <https://www.japanstation.com/complete-guide-to-lost-and-found-in-japan/>

ชื่อสถานีรถไฟ	เวลาทำการ	เบอร์โทรศัพท์
สถานีรถไฟชิบะบุโร	09.00 - 17.00 น.	011-222-6130
สถานีรถไฟเซ็นได	10.00 - 18.00 น. (สำหรับติดต่อทางโทรศัพท์) 08.30 - 20.00 น. (เวลาทำการหน้าเคาน์เตอร์)	022-227-0255
สถานีรถไฟโตเกียว	สาย JR East • 10.00 - 18.00 น. (สำหรับติดต่อทางโทรศัพท์) • 08.30 - 20.00 น. (เวลาทำการหน้าเคาน์เตอร์) สาย JR Tokai (06.00 - 24.00 น.)	สาย JR East 03-3231-1880 สาย JR Tokai 050-3772-3910

สถานีรถไฟเอโนะ (โตเกียว)	10.00 - 18.00 น. (สำหรับติดต่อทางโทรศัพท์) 10.00 - 20.00 น. (เวลาทำการหน้าเคาน์เตอร์)	03-3841-8069
สถานีรถไฟชิบูโอกะ	08.00 - 18.00 น.	054-251-9630
สถานีรถไฟฮานามัตสึ	08.00 - 18.00 น.	053-453-2502
สถานีรถไฟนาโงยา	07.00 - 24.00 น.	052-564-2445
สถานีรถไฟเกียวโต	08.00 - 19.30 น.	075-371-0134 075-361-4601
สถานีรถไฟนาระ	08.00 - 20.00 น.	0570-002-486
สถานีรถไฟคานางาวะ	08.00 - 20.00 น.	076-293-2234
สถานีรถไฟโอซาก้า	08.00 - 20.00 น.	0570-00-2486 078-382-8686
สถานีรถไฟชินโอซาก้า	08.00 - 21.00 น.	06-6302-7335
สถานีรถไฟฮากาตะ	07.30 - 22.00 น.	092-474-4282
สถานีรถไฟโออิตะ (คุมะโมโตะ)	08.00 - 20.00 น.	097-513-5723
สถานีรถไฟคาโกชิมะ จูโอ	08.00 - 20.00 น.	099-254-0418

2. แจ้งตำรวจ หากสงสัยว่าทรัพย์สินที่หายไปถูกขโมย

นักศึกษาสามารถแจ้งตำรวจญี่ปุ่นและดำเนินการ ดังนี้

- **โทรแจ้งความที่เบอร์ 110**
- **แจ้งความที่สำนักงานตำรวจ (交番 - Police Box) ที่ใกล้ที่สุด** เพื่อให้ข้อมูลกับเจ้าหน้าที่ อาจดำเนินการเพิ่มเติม ด้วยการพิมพ์แบบฟอร์มแจ้งของหาย (Lost Property Report) จากเว็บไซต์หน่วยงานตำรวจนครบาลกรุงโตเกียว (https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/multilingual/english/finding_services/lost_and_found/forms.html) เพื่อกำหนดข้อมูลและยื่นต่อเจ้าหน้าที่ด้วยก็ได้
- **หากทรัพย์สินที่หายเป็นเอกสารสำคัญ** เช่น บัญชี/บัตรธนาคาร หนังสือเดินทาง หรือเอกสารประจำตัวอื่นๆ อย่าลืมติดต่อหน่วยงานที่ออกเอกสารเหล่านี้ด้วยหลังแจ้งความกับตำรวจ ได้แก่ ธนาคาร สถานเอกอัครราชทูตไทย/กงสุล ที่ว่าการเมือง/จังหวัด ฯลฯ เพื่อเตรียมทำเอกสารเหล่านี้ใหม่ในกรณีที่ไม่สามารถรับของเก่าคืนได้ หรือทำเรื่องอาณัติบัตร/เลขบัญชีธนาคาร เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ขโมยบัตร/บัญชีธนาคารของนักศึกษานำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

การขนส่งและจัดการสัมภาระก่อนกลับประเทศไทย

1. การจัดการเฟอร์นิเจอร์ที่ไม่ต้องการก่อนย้ายออก/กลับประเทศไทย

เนื่องจากที่พักส่วนใหญ่ในประเทศญี่ปุ่นมีลักษณะเป็นห้องเช่าให้เจ้าของซื้อเครื่องใช้มาเติมเองในภายหลัง ก่อนจะย้ายออกจากที่พัก นักศึกษาเจ้าของห้องไม่สามารถทิ้งเครื่องใช้ที่ซื้อมาไว้กับห้องได้ แต่จำเป็นต้องจัดการกับเครื่องใช้เหล่านั้นด้วยตนเองด้วยวิธีการต่างๆ ดังนี้

- **แจกหรือขายต่อ** กิจกรรมเครื่องใช้มือสองในญี่ปุ่นมีความเฟื่องฟูมาก เนื่องจากการนำเครื่องใช้ไปทิ้งต้องเสียค่าธรรมเนียม คนญี่ปุ่นและชาวต่างชาติในญี่ปุ่นจึงมักกำจัดเครื่องใช้ที่ไม่ต้องการแล้วด้วยการส่งต่อให้แก่ผู้อื่น นักศึกษาสามารถประกาศแจกเครื่องใช้ให้เพื่อนนักศึกษาหรือคนรู้จักรับมาใช้ต่อผ่านทางกลุ่มออนไลน์ต่างๆ หรือขายเครื่องใช้ผ่านกลุ่มตลาดนัดหรือร้านรับซื้อเครื่องใช้มือสอง เช่น Book-Off เป็นต้น
- **นำไปทิ้งตามจุดทิ้งขยะใกล้ตัว** เครื่องใช้ที่มีขนาดความยาวไม่เกิน 30 เซนติเมตรสามารถถูกบรรจุใส่ถุงขยะตามประเภท (ขยะครัวเรือน/พลาสติก) เพื่อนำไปทิ้งในจุดทิ้งขยะตามวันที่กำหนดเหมือนขยะทั่วไป
- **ติดต่อที่ว่าการเมือง/จังหวัดให้มารับเครื่องใช้ไปทิ้ง** ในกรณีที่เครื่องใช้ที่นักศึกษาต้องการทิ้งมีความยาวมากกว่า 30 เซนติเมตรขึ้นไป จะไม่สามารถทิ้งเหมือนเครื่องใช้ที่มีขนาดเล็กกว่าได้ แต่ต้องติดต่อที่ทำการเมือง/จังหวัดที่นักศึกษาอาศัยอยู่ เพื่อนัดให้เจ้าหน้าที่มารับเครื่องใช้ที่ต้องการทิ้ง ทำได้โดยการค้นหาข้อมูลว่าด้วยการทิ้งเครื่องใช้ขนาดใหญ่บนเว็บไซต์ที่ทำการเมือง/จังหวัดเพื่อติดต่อ เจ้าหน้าที่จะส่งสติ๊กเกอร์สำหรับแปะระบุเครื่องใช้ที่นักศึกษาต้องการทิ้ง ก่อนจะมารับเครื่องใช้เหล่านั้น ณ จุดทิ้งขยะ ตามเวลาที่นัดหมาย
- **ติดต่อร้านรับรีไซเคิล หรือร้านเครื่องใช้ไฟฟ้า** นักศึกษาไม่สามารถทิ้งเครื่องใช้ไฟฟ้าได้ด้วยวิธีเดียวกับเครื่องใช้ประเภทข้างต้น แต่จำเป็นต้องติดต่อร้านรับรีไซเคิลหรือร้านเครื่องใช้ไฟฟ้าโดยเฉพาะแทน นักศึกษาควรหารายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับร้านเหล่านี้จากผู้รู้ในสถานศึกษา เพื่อน ฯลฯ

2. การขนส่งเฟอร์นิเจอร์ในกรณีย้ายที่พักอาศัยภายในประเทศญี่ปุ่น

หากนักศึกษาจำเป็นต้องย้ายที่พักอาศัยภายในประเทศญี่ปุ่น (ยังไม่กลับประเทศไทย) และมีเครื่องใช้ขนาดใหญ่ที่ต้องการพกติดตัวไปยังที่พักใหม่ สามารถขนย้ายด้วยการติดต่อเพื่อนนักศึกษา หรือคนใกล้ตัวในประเทศญี่ปุ่นที่มีรถยนต์และยินดีจะช่วยขนย้ายเครื่องใช้ให้ (มักจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับนักศึกษาที่ย้ายที่พักภายในเมือง/จังหวัดเดิม) หรือติดต่อใช้บริการบริษัทขนย้ายญี่ปุ่น และดำเนินการตามขั้นตอนขนย้ายต่างๆ ประเทศญี่ปุ่นมีบริษัทขนย้ายมากมาย หาตัวอย่างได้จากบางรายในตารางข้างล่าง

ชื่อบริษัท	URL เว็บไซต์
Yamato Transport	https://www.008008.jp/en/
Sakai Moving Service	http://www.hikkoshi-sakai.co.jp/
Art Corporation	https://www.the0123.com/
Dekataku (ให้บริการเฉพาะเขตจังหวัดโตเกียว จิบะ ไซตามะ และคานางาวะ)	https://px.a8.net/svt/ejp? a8mat=3BFMPC+9W18J6+4HN6+5YJRM

3. การขนส่งสัมภาระกลับประเทศไทย

หากมีสิ่งที่ต้องการนำติดตัวจากประเทศญี่ปุ่นกลับไปประเทศไทย นักศึกษาสามารถใช้บริการขนย้ายจากบริษัทมากมายในญี่ปุ่น โดยมีตัวอย่างตามตารางข้างล่าง ดังนี้

ชื่อบริษัท	URL เว็บไซต์
ไปรษณีย์ญี่ปุ่น (Japan Post - International Parcel Post) จำกัดน้ำหนักสัมภาระไม่เกิน 30 กิโลกรัม	https://www.post.japanpost.jp/int/service/i_parcel_en.html
Kenko Corporation	http://www.kenko-net.co.jp/kaigai/t_ikou.html
Y&N auction รับประมูล สั่งซื้อ ส่งออก สินค้าจากญี่ปุ่น	https://www.facebook.com/YNauction/
KT Japan Cargo รับสั่งซื้อ-ประมูลสินค้าญี่ปุ่น รับส่งของกลับไทย	https://www.facebook.com/KTJapanCargo/

การต่อหรือเปลี่ยนประเภทวีซ่าในประเทศญี่ปุ่น

ผู้ถือวีซ่าทุกประเภทที่พำนักในประเทศญี่ปุ่นจะต้องเดินทางกลับประเทศบ้านเกิดเมื่อวีซ่านั้นหมดอายุ ไม่ต่างจากประเทศอื่น เมื่อนักศึกษาต้องการต่ออายุวีซ่านักเรียนด้วยเหตุผลเช่น เพื่อศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น หรือต้องการเปลี่ยนประเภทของวีซ่า จากประเภทนักเรียน ไปเป็นประเภทอื่นตามสถานการณ์ในชีวิต (เช่น นักศึกษาได้สมรสกับชาวญี่ปุ่น ได้รับการจ้างงานประจำในประเทศญี่ปุ่น ฯลฯ) ด้วยการติดต่อหน่วยให้บริการด้านผู้อพยพญี่ปุ่นในเมือง/จังหวัดที่อยู่ พร้อมพิมพ์แบบฟอร์มดำเนินการต่างๆ ตามความต้องการได้จากเว็บเพจนี้: <https://www.isa.go.jp/en/applications/procedures/index.html>

ข้อควรระวังที่สำคัญ: นักศึกษาควรเร่งดำเนินการต่ออายุ/เปลี่ยนประเภทวีซ่าให้แล้วเสร็จก่อนวันหมดอายุวีซ่าฉบับปัจจุบัน เพื่อไม่ให้เกิดปัญหา

สรุปสิ่งที่น่ารู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตในประเทศญี่ปุ่น
รายละเอียดเพิ่มเติม

รายละเอียดเพิ่มเติม

ช่องทางในการติดต่อนักเรียนไทยแต่ละเมือง

ฮอกไกโด

กลุ่ม Thai Student in Hokkaido

<https://www.facebook.com/groups/Thai.Hokkaido/>

โทโฮคุ

กลุ่ม Sendai Thai Student

<https://www.facebook.com/groups/sendaithai>

คันโต

เพจ TSAJKantoHipster (ภูมิภาคคันโต)

<https://www.facebook.com/Kantohipster>

กลุ่ม Thai Tokodai (Tokyo Institute of Technology)

<https://www.facebook.com/groups/thaitokodai>

กลุ่ม Thai Student in Todai (The University of Tokyo)

<https://www.facebook.com/groups/945613885620532>

กลุ่ม ThaiSaidai (Saitama)

<https://www.facebook.com/groups/thaisaidai/>

เพจ Thai-Tsukuba Student Group (เมือง Tsukuba)

<https://www.facebook.com/ThaiTsukuba>

ชูบุ

กลุ่ม THAI-KANAZAWA

<https://www.facebook.com/groups/103148029726764/>

กลุ่ม Thai Student @ Nagaoka University of Technology
<https://www.facebook.com/groups/111120935620879/>

กลุ่ม Thai students in Nagoya
<https://www.facebook.com/groups/248438783639/>

คันไซ

กลุ่ม เด็กโกเบ Dek Kobe
<https://www.facebook.com/groups/204409289577026/>

กลุ่ม THAI@Kyoto.JP
<https://www.facebook.com/groups/THAI.Kyoto.JP/>

กลุ่ม นักเรียนไทยในนารา
<https://www.facebook.com/groups/thainara/>

กลุ่ม DEK MIE
<https://www.facebook.com/groups/105486712867251/>

กลุ่ม Dek Osaka เด็กโอซากา
<https://www.facebook.com/groups/dekosaka/>

เพจ รักกันคันไซ - THAI in Kansai.JP
<https://www.facebook.com/TSAJKansai>

ชูโกกุ และชิโกกุ

กลุ่ม คนไทยในฮิโรชิมา
<https://www.facebook.com/groups/296470167063930/>

เพจ TSAJ Chugoku Shikoku

<https://www.facebook.com/TSAJChugokuShikoku>

กลุ่ม มีร้านอร่อยบอกด้วย อิโรชิม่า

<https://www.facebook.com/groups/222549214831608/?ref=share>

คิวชู

กลุ่ม ThaiFuk

<https://www.facebook.com/groups/thaifuk/>

กลุ่ม Thai Student @ Okinawa

<https://www.facebook.com/groups/110309089050025/>

เพจ นักเรียนไทยในคิวชู – Thai Students Society Kyushu

<https://www.facebook.com/นักเรียนไทยในคิวชู-Thai-Students-Society-Kyushu-384651035477866>

เพจ Miyazaki Thai Students

<https://www.facebook.com/TSAJMiyazaki>

เพจ TSAJ Kumamoto 在日タイ留学生協会熊本支部

<https://www.facebook.com/TSAJ-Kumamoto-在日タイ留学生協会熊本支部-1956462307933862/>

