

The background features a stylized illustration of a traditional Japanese landscape. On the right, a multi-tiered pagoda with dark green roofs and wooden railings stands prominently. To the left, a large mountain with a snow-capped peak is visible. The foreground is filled with delicate pink cherry blossom branches. The overall color palette is soft and pastel, with a light pink and green tint.

Οδηγός Σπουδών Υποτρόφων ΜΕΧΤ

Ένας πρακτικός οδηγός για την προετοιμασία και την ακαδημαϊκή ζωή στην Ιαπωνία, αφιερωμένος στους υποτρόφους του Υπουργείου Παιδείας της Ιαπωνίας (ΜΕΧΤ).

Μήνυμα της Προέδρου

Κλειώ Κατσορίδη

Πρόεδρος

Σύλλογος Υποτρόφων ΜΕΧΤ Ελλάδα

Αγαπητές και αγαπητοί υπότροφοι, θερμά συγχαρητήρια για την επιτυχία σας στην υποτροφία ΜΕΧΤ. Η διάκριση αυτή αποτελεί αναγνώριση της ακαδημαϊκής σας προσπάθειας και, ταυτόχρονα, την αφετηρία μιας μοναδικής εμπειρίας ζωής.

Η περίοδος που ανοίγεται μπροστά σας δεν θα αφορά μόνο τη μόρφωση. Θα είναι επίσης βαθιά προσωπική και πολιτισμική, δίνοντάς σας την ευκαιρία να γνωρίσετε την ιαπωνική κοινωνία εκ των έσω και να δημιουργήσετε δεσμούς φιλίας που θα σας συνοδεύουν για πάντα.

おめでとうございます Omedetoo gozaimasu

Και καλή επιτυχία στο ταξίδι που μόλις ξεκινά!

Προετοιμασία: Εκμάθηση Ιαπωνικών

Η έγκαιρη εκμάθηση της ιαπωνικής γλώσσας διευκολύνει ουσιαστικά την κοινωνική και ακαδημαϊκή ένταξη. Παρά τις αρχικές δυσκολίες, η γλώσσα αποτελεί βασικό μέσο κατανόησης της ιαπωνικής κουλτούρας και της καθημερινότητας.



Ψηφιακά Εργαλεία

Χρησιμοποίησε εφαρμογές όπως το Google Translate, το Yomiwa, το Shirabe Jisho, το Takoboto και το Google Lens για άμεση μετάφραση και εκμάθηση.



Οπτικοακουστικό Υλικό

Παρακολούθησε ιαπωνικές ταινίες στο JFF Theater του Japan Foundation και ειδήσεις από το NHK για εξοικείωση με την προφορά.



Ανάγνωση Μέσων

Διάβασε έγκυρα ιαπωνικά μέσα, όπως την Asahi Shimbun, Yomiuri Shimbun και Mainichi Shimbun, για εμπάθунση στη γλώσσα.

Ταξιδιωτικές Προετοιμασίες



Ταξιδιωτική Ασφάλιση

Απαραίτητη για κάλυψη ιατρικών εξόδων, νοσηλείας και επειγόντων περιστατικών. Οι υπότροφοι ΜΕΧΤ ασφαλίζονται μέσω των διαδικασιών της υποτροφίας.



Αποσκευές

Έλεγξε το επιτρεπόμενο βάρος και πάρε μόνο τα απαραίτητα. Πολλά είδη διατίθενται στην Ιαπωνία. Πρόσεξε τους κανονισμούς για τις χειραποσκευές.



Έγγραφα

Το διαβατήριο είναι απαραίτητο.



Συνάλλαγμα

Προτείνεται να ταξιδεύεις με ευρώ και να τα ανταλλάσσεις στην Ιαπωνία, μετά από σύγκριση ισοτιμιών.

Ελληνικά δώρα

Η ανταλλαγή δώρων είναι σημαντική στην ιαπωνική κουλτούρα. Προτείνεται να πάρεις μαζί σου:

- Ελαιόλαδο σε μικρές συσκευασίες
- Χειροποίητα αντικείμενα, souvenirs
- Βιβλία για την Ελλάδα



Άφιξη

Μετά την άφιξη στην Ιαπωνία, οι υπότροφοι MEXT ολοκληρώνουν σημαντικές διοικητικές διαδικασίες με τη βοήθεια του πανεπιστημίου και του επιβλέποντος καθηγητή.

01

Κάρτα Διαμονής (在留カード) Zairyuu Kaado

Υποχρεωτικό έγγραφο ταυτοποίησης που πρέπει να έχεις πάντα μαζί σου.

03

Εθνικό Σύστημα Υγείας (国民健康保険) Kokumin Kenkoo Hoken

Με την καθοδήγηση του πανεπιστημίου σου, κάνεις εγγραφή μετά τη δήλωση κατοικίας σου. Καλύπτει περίπου το 70% των ιατρικών εξόδων.

02

Δήλωση Κατοικίας (住民登録) (Jyumin Tooroku)

Με την καθοδήγηση του πανεπιστημίου σου, θα πρέπει εντός 14 ημερών να δηλώσεις τη διεύθυνση κατοικίας σου στον τοπικό δήμο.

04

Φοιτητική Ταυτότητα (学生証明書) Gakusei Shoomeisho

Παρέχει πρόσβαση στις υπηρεσίες του πανεπιστημίου και σε διάφορες εκπτώσεις.

Συμβουλή: Χρειάζονται φωτογραφίες τύπου 3,5×4,5 εκ. για τις διάφορες διαδικασίες. Φρόντισε να τις έχεις μαζί σου.

Ακαδημαϊκή Ζωή

Πανεπιστημιακή Κουλτούρα

Τα πανεπιστήμια λειτουργούν με οργάνωση, συνέπεια και σεβασμό στους κανόνες. Ο επιβλέπων καθηγητής είναι ο βασικός σου καθοδηγητής και εκτιμά την προετοιμασία και την πρωτοβουλία.

Τα εργαστήρια (研究室 / kenkyushitsu) λειτουργούν ως κοινότητες συνεργασίας, όπου η ομαδικότητα έχει μεγάλη σημασία. Οι συχνές παρουσιάσεις και η εποικοδομητική κριτική στοχεύουν στη βελτίωσή σου.

Στέγαση

Πανεπιστημιακοί κοιτώνες με χαμηλό ενοίκιο που καλύπτεται από την υποτροφία. Παραμονή συνήθως 6-12 μήνες με συγκεκριμένους κανονισμούς.

Διατροφή

Πανεπιστημιακές καντίνες ή μαγείρεμα σε κοινή κουζίνα στους ξενώνες. Οικονομικά γεύματα (obentoo) σε σούπερ μάρκετ και konbini (convenient stores).

Επιστροφή στην Ελλάδα

Η ολοκλήρωση των σπουδών σου με υποτροφία MEXT σηματοδοτεί το τέλος μιας μοναδικής και πολύτιμης εμπειρίας.

Πριν την Επιστροφή

Συγκέντρωσε ακαδημαϊκά έγγραφα, ενημέρωσε το πανεπιστήμιο, έλεγξε τα ταξιδιωτικά έγγραφα και κλείσε τους τραπεζικούς λογαριασμούς σου.

1

2

Διοικητικές Ενέργειες

Τακτοποίησε οικονομικές εκκρεμότητες, κλείσε συμβόλαια και δήλωσε την αποχώρησή σου στον δήμο. Παράδωσε την κάρτα διαμονής κατά την έξοδό σου.

Αποσκευές

Για μεγάλες αποσκευές, χρησιμοποίησε υπηρεσίες αποστολής μέσω ταχυδρομείου. Πρόσεξε τους τελωνειακούς κανονισμούς για την είσοδο στην Ελλάδα.

3

4

Επικοινωνία

Ενημέρωσε με email την Ιαπωνική Πρεσβεία και τον Σύλλογο MEXT Ελλάδας για την επιστροφή σου στην Ελλάδα, προσκομίζοντας τα στοιχεία επικοινωνίας σου.

Το Ταξίδι Συνεχίζεται

Η υποτροφία είναι κάτι περισσότερο από σπουδές, είναι ένα ταξίδι ζωής που θα διαμορφώσει το μέλλον σου.

Αξιοποίησε όσα έμαθες και μοιράσου τις εμπειρίες σου, συνεχίζοντας να χτίζεις γέφυρες μεταξύ Ελλάδας και Ιαπωνίας. Η κοινότητα των υποτρόφων MEXT αποτελεί έναν ζωντανό δεσμό φιλίας και συνεργασίας που θα σε συνοδεύει σε κάθε σου βήμα.

Καλή συνέχεια στο επόμενο κεφάλαιο της ζωής σου!

Σύλλογος Υποτρόφων MEXT Ελλάδας
MEXT Alumni Association Greece

*Δημιουργώντας γέφυρες μεταξύ Ελλάδας και
Ιαπωνίας*